

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 29.12.2025-18.01.2026 rok.2025 rok (21 dni) ++

Ile dni:	21
Termin rozpoczęcia:	2025-12-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 55%, białka: 15%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-12-29				
I śniadanie	obiad	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 graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z cukinia i kawałkami kurczaka 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen] 3. # Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%	1. Gruszka 160.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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.)] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	4. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%		kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. 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.)]	
--	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-12-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: 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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki:	1. #Mus wiśnia 180.00g [składniki: jabłko 65%, banan 20%, wiśnia 15%, witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. #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).] 9. #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]	Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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]		(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. 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%	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. p# Pasta jajeczna z jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa dyniowa z ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 4% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Szyńka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną i kapustą 300.00g składniki: Szyńka wieprzowa gotowana 33%, Kapusta kiszona z marchewką 33% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 13%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p#w Filet Złocisty/polędwica 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.] 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iżż 14%, #Kielbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #drobiowy kotlet pożarski, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 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#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper,	1. p#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańska 170.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (mąka pszenna) 12%, Kukurydza konserwowa 9%,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		majonez dekoracyjny winiary 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2026-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 8. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. #dżem brzoskwinia(s) 25.00g [składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu, przeciwutleniacz – kwas askorbinowy.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, #Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 220.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, #koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-01-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 8. 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.)] 9. #pasztecik (kurczak+kaczka) 50.00g [składniki: woda, mięso z kaczki 19%, tłuszcz wieprzowy	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki,	1. 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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretką 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 sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw, aromaty]	kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% 5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%			
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, 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. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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 białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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.] 9. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszeny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Złocisty/poledwica 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]

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. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]			
Dzień: 9 - Wtorek, 2026-01-06				
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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 9. p#w Polędwica sopocka ARO*bg	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 orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g 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] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]	

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.]				
Dzień: 10 - Środa, 2026-01-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p# fasola w sosie pomidorowym 200.00g składniki: #Fasola biała jaś po ugotowaniu 67%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p#	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

8. #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).] 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]	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. Brokuły ugotowane 200.00g		Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	
Dzień: 11 - Czwartek, 2026-01-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], jaja gotowane iż 7%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat (mleko, jaja, soja, seler korzeniowy, orzechy, gorczyca) 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszena pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitol; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczna wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszeny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

8. #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] 9. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		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.) 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
--	--	--	---	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-01-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 8. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 9. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretka z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-01-10

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

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. 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.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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 kapusty, buraka, jabłka 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Jabłko 23%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. #Schab duszony w sosie własnym z dodatkiem pieczarek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Schab wieprzowy bez kości 32%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%	1. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. #Kielbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 20.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	--	---	--	---

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-01-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. RW Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, 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 mozzarella i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Papryka czerwona 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. #ryż pomidorowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 70.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. 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% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	spiryтусowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%			
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-01-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. 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,	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 gulaszowa (na szynce) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 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 -	1. Mandarynki 55.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorką m 60.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili),	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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.) 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]		przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 16 - Wtorek, 2026-01-13				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, sałata (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# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M	1. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 8. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 9. 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.]	15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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]		kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 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]	
--	--	--	--	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-01-14

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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, 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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycy w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. kasza jęczmienna wiejska 200.00g [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. Paszтет z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 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.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-01-15

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 brązowym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 8. 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 gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 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 400.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryny, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

substancja konserwująca E250.] 9. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]				
---	--	--	--	--

Dzień: 19 - Piątek, 2026-01-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa 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. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. p#o Dorsz po grecku, pieczony pod serem 180.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 57%, Marchew 29%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 20 - Sobota, 2026-01-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 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 Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 7. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

konserwująca: azotyn sodu.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]				
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-01-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. RW Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# 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 plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. 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]	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, jaja gotowane 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.8	632.8	82.9	527.7	108.8	2121.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3236.6	2651.8	350.6	2211.5	457.3	8908	105
Białko [g]	10%	100	38.7	34.2	0.8	16.6	14.8	105.3	106
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	28.3	0.2	20.8	4	74.2	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	5.1	0	3.9	2.7	19.6	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	13.1	0	6.8	0	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	5.9	0.1	6.5	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	325.8	0	0	0	336.2	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.76	62.56	20.73	73.66	3.24	271.97	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.2	9.75	14.25	4.51	2.7	46.42	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.87	4.64	3.02	10.53	0	28.08	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.03
Sód [mg]	10%	2000	2585.62	321.53	2.88	961.35	378	4249.39	212
Potas [mg]	10%	4700	732.36	851.9	169.92	321.31	0	2075.49	45
Wapń [mg]	10%	900	603.64	146.83	17.28	67.25	0	835.01	92
Fosfor [mg]	10%	580	491.81	381.47	21.6	171.18	0	1066.07	185
Magnez [mg]	10%	304.5	115.99	72.41	11.52	73.95	0	273.88	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	4.13	0.43	2.89	0	11.17	175
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	25.73	6.36	9.71	0	54.33	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.39	0	1.01	0	3.49	35
witamina E [mg]	30%	9	3.14	4.34	0.44	3.82	0	11.76	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.22	0.02	0.19	0	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.65	0.05	0.09	0	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3	7.42	0.12	2.96	0	13.51	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	15.43	3.81	5.82	0	32.59	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.18	0.89	0	2.67	1.05	10.62	236

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	796.4	651.3	82.9	374.9	95.3	2000.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3345.4	2724.7	351.2	1579.9	400	8401.3	101
Białko [g]	10%	100	31	28.8	0.9	21.1	5.9	87.9	88
Tłuszcz [g]	10%	66	28.3	30.1	0	8	4	70.5	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	5.7	0	2.1	2.4	21.2	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	12.2	0	2	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	6.7	0	3.8	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	21.5	0	3.6	0	36.4	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.2	71.74	21.06	58.25	8.77	268.03	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.84	18.77	17.82	4.41	8.77	72.63	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.8	11.28	2.59	7.33	0	29	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.67
Sód [mg]	10%	2000	1459.27	588.42	0	502.09	97.2	2646.99	132
Potas [mg]	10%	4700	629.22	1707.75	0	396.5	0	2733.48	57
Wapń [mg]	10%	900	304.39	114.24	0	82.9	162	663.54	74
Fosfor [mg]	10%	580	374.45	279.25	0	184.14	0	837.85	145
Magnez [mg]	10%	304.5	75.67	110.81	0	52.82	0	239.31	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.34	3.09	0	2.42	0	7.86	123
Witamina A [μg]	25%	565	47.47	44.51	0	23.74	0	115.72	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.03	0	2.54	25
witamina E [mg]	30%	9	3.05	5.17	0	2.43	0	10.66	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.3	0	0.17	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.28	0	0.17	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.04	5.94	0	2.93	0	11.92	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.48	23.69	0	14.24	0	66.42	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.05	1.63	0	1.39	0.27	6.61	147

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	709.3	589.7	89.2	480.2	108.8	1977.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2987.9	2471.1	376.7	2024.7	457.3	8318	97
Białko [g]	10%	100	29.5	32.7	0.7	21.6	14.8	99.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	24.2	0.7	9.9	4	56	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	7.4	0	3.7	2.7	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	10.9	0	1.7	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	2.5	0.1	3.8	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	66.1	0	0	0	309.9	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.93	65.16	21.78	79.98	3.24	285.1	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.7	13.01	17.46	2.74	2.7	52.63	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.73	10.18	3.6	8.04	0	32.56	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.44
Sód [mg]	10%	2000	705.81	897.26	3.6	1045.35	378	3030.02	151
Potas [mg]	10%	4700	821.67	544.79	241.2	219.46	0	1827.13	39
Wapń [mg]	10%	900	329.19	52.62	7.2	32.86	0	421.89	48
Fosfor [mg]	10%	580	564.5	243.17	16.2	131.95	0	955.82	165
Magnez [mg]	10%	304.5	118.15	35.41	5.4	59.23	0	218.19	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.22	2.13	0.54	1.93	0	8.83	137
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	14.68	13.8	5.1	0	85.41	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.89	0	1.01	0	4.12	41
witamina E [mg]	30%	9	3.85	1.44	0.68	2.02	0	8.01	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.54	0.05	0.15	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.29	0.04	0.07	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.81	6.06	0.28	2.51	0	13.69	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	8.81	8.27	3.06	0	51.24	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.96	2.49	0.01	2.9	1.05	7.57	168

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	752.5	746.2	152.3	482.1	95.3	2228.6	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3167.5	3132.2	636	2023.4	400	9359.4	112
Białko [g]	10%	100	35.2	36.7	1.7	17.6	5.9	97.2	98
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	28	8.7	16.2	4	77.8	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	6.4	1.8	2.6	2.4	21.5	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	9	4.2	1.7	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.4	2.1	3.8	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	179.4	16.2	0	0	206	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.74	90.92	17.33	71.63	8.77	299.42	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.51	15.84	9.92	3.72	8.77	52.77	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	8.23	1.19	10.56	0	29.6	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.74
Sód [mg]	10%	2000	2493.1	787.75	18.1	967.18	97.2	4363.35	218
Potas [mg]	10%	4700	675.84	1586.24	55.27	342.47	0	2659.83	56
Wapń [mg]	10%	900	605.8	125.4	7.09	34.48	162	934.79	104
Fosfor [mg]	10%	580	492.53	421.08	16.66	149.58	0	1079.87	187
Magnez [mg]	10%	304.5	115.99	102.85	4.5	65.04	0	288.39	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	3.05	0.24	2.05	0	8.95	140
Witamina A [µg]	25%	565	8.02	51.86	10.54	11.34	0	81.77	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.66	0.07	1.01	0	2.84	29
witamina E [mg]	30%	9	2.84	4.04	1.49	2.34	0	10.73	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.31	0	0.16	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.47	0.03	0.08	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.73	11.59	0.07	3.03	0	17.43	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	31.11	0.2	6.8	0	42.94	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.92	2.18	0.05	2.68	0.27	10.9	243

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	656.4	756.2	193.5	395.1	108.8	2110.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2770.3	3163.5	813.5	1662.7	457.3	8867.6	106
Białko [g]	10%	100	29.3	33.7	3.6	13.3	14.8	94.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.4	35.7	6.3	10.3	4	68.8	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	12.8	0.7	1.6	2.7	22.7	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	13.4	0	3.8	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	5.8	0	4.9	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	93.2	0	0	0	112.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111	80.56	31.5	65.58	3.24	291.88	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.42	19.04	4.05	4.45	2.7	55.68	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.3	11.43	1.89	6.95	0	28.59	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.53
Sód [mg]	10%	2000	633.34	276.21	127.8	341.12	378	1756.48	88
Potas [mg]	10%	4700	676.47	874.29	0	379.61	0	1930.38	41
Wapń [mg]	10%	900	355.69	108.02	0	33.4	0	497.12	56
Fosfor [mg]	10%	580	471.56	168.15	0	138.14	0	777.86	134
Magnez [mg]	10%	304.5	78.64	51.51	0	51.27	0	181.42	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	2.63	0	1.97	0	7.29	114
Witamina A [μg]	25%	565	11.95	44.7	0	11.79	0	68.45	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.69	0	1.01	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.34	4.88	0	3.19	0	10.42	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.18	0	0.17	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.25	0	0.08	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.68	3.28	0	3.08	0	9.04	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.17	11.9	0	7.07	0	26.15	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.75	0.76	0.35	0.94	1.05	4.39	97

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.9	630.9	105	404.5	167.2	2037.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3071.8	2664.7	445.2	1698.2	704	8584.1	101
Białko [g]	10%	100	31.8	34	1	16.1	7.4	90.5	90
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	10.7	0.3	13.6	5.3	49.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	1.8	0.1	1.8	3.4	14.3	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.1	0	1.7	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	2.5	0	3.9	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.8	0	13	0	79.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.44	103.05	25.38	58.12	22.38	320.38	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.61	7.64	20.73	3.58	21.6	70.17	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11	7.06	1.83	7.87	0	27.78	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	64.28
Sód [mg]	10%	2000	873.46	212.11	1.08	370.41	48.6	1505.67	76
Potas [mg]	10%	4700	586.2	1035.12	426.6	499.32	0	2547.25	54
Wapń [mg]	10%	900	282.97	80.83	6.48	56.09	0	426.38	47
Fosfor [mg]	10%	580	339.53	413.8	21.6	208.03	0	982.97	170
Magnez [mg]	10%	304.5	70.63	76.8	35.64	63.24	0	246.31	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.34	2.74	0.43	2.44	0	7.96	125
Witamina A [µg]	25%	565	48.82	83.27	8.1	31.73	0	171.93	31
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.19	0	1.01	0	2.29	23
witamina E [mg]	30%	9	3.1	2.78	0.22	2.4	0	8.52	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.2	0.03	0.19	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.3	0.1	0.13	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.91	11.75	0.51	5.45	0	20.62	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	49.96	4.85	19.04	0	103.16	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.42	0.58	0	1.02	0.13	3.76	85

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	750.4	798.4	152.7	412.3	51	2165	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3159.7	3345.4	642.3	1734.9	215.1	9097.6	110
Białko [g]	10%	100	31.7	37.4	2.8	24.9	2.1	99.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	34.5	5.3	11.3	1.3	72.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	5.8	3.2	4.2	0.2	21	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	15.1	1.5	1.7	0	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	7.9	0.1	3.8	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	68.1	39.4	0	0	432.8	144
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.08	89.1	23.57	55.96	7.55	290.28	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.77	20.92	9.09	1.93	7.29	54.02	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.29	9.28	0.61	6.77	0	24.97	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.41
Sód [mg]	10%	2000	727.11	284.63	37.32	2631.87	756	4436.93	222
Potas [mg]	10%	4700	754.84	1645.07	15.34	256.18	0	2671.44	56
Wapń [mg]	10%	900	327.49	126.86	13.69	337.33	0	805.39	89
Fosfor [mg]	10%	580	560.59	269.82	21.55	131.23	0	983.2	171
Magnez [mg]	10%	304.5	84.98	89.89	1.55	58.51	0	234.95	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.5	4.93	0.18	1.96	0	11.59	181
Witamina A [µg]	25%	565	207.39	65.53	0.06	7.38	0	280.37	50
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	0.83	0.15	1.01	0	4.56	46
witamina E [mg]	30%	9	3.28	5.5	0.14	1.9	0	10.84	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.24	0	0.14	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.33	0.03	0.05	0	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.04	6.35	0	2.53	0	11.94	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.86	26.59	0.03	4.42	0	38.92	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	0.79	0.1	7.31	2.1	11.09	246

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	759.7	617.4	67.3	438.3	95.3	1978.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.5	2594.6	284.8	1840.1	400	8321.2	99
Białko [g]	10%	100	27.2	39.9	0.7	15.4	5.9	89.2	89
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	20.4	0.2	15.3	4	58.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	4.1	0	2.1	2.4	15.3	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	8.7	0	5.2	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.4	0.1	5.6	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	99.1	0	0.2	0	109.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.72	72.25	16.84	63.08	8.77	285.68	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.55	10.86	11.58	3.85	8.77	59.63	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.21	7.57	2.45	7.02	0	25.28	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.35
Sód [mg]	10%	2000	1053.1	644.92	2.34	635.55	97.2	2433.12	122
Potas [mg]	10%	4700	622.92	1024.22	138.06	333.58	0	2118.79	45
Wapń [mg]	10%	900	283.33	173	14.04	42.94	162	675.32	75
Fosfor [mg]	10%	580	388.85	393.7	17.55	157.87	0	957.98	165
Magnez [mg]	10%	304.5	74.95	69.78	9.36	46.99	0	201.09	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	2.23	0.35	2.02	0	7.06	110
Witamina A [µg]	25%	565	47.32	52.53	5.16	13.08	0	118.1	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	1.07	0	1.01	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	9	3.12	4.22	0.36	3.49	0	11.2	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.16	0.01	0.16	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.45	0.04	0.11	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.18	8.15	0.09	2.82	0	14.26	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	31.52	3.1	7.84	0	70.86	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	1.79	0	1.76	0.27	6.08	135

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-01-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	741.3	676.7	81.7	409.3	108.8	2017.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3123.9	2832.2	345.8	1719.9	457.3	8479.3	100
Białko [g]	10%	100	39.1	34.9	1.9	18.1	14.8	108.9	109
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	30.2	0.9	13.2	4	65.8	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	5.6	0.2	2.1	2.7	17.7	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	12.7	0.3	5.2	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	7.4	0	5.6	0	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	103.5	29.3	0.8	0	144.1	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.24	72.3	16.68	57.55	3.24	262.03	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.5	19.11	10.3	4.14	2.7	52.76	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.08	12.23	0.66	6.46	0	29.44	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.4
Sód [mg]	10%	2000	2657.26	286.55	12.96	614.94	378	3949.73	198
Potas [mg]	10%	4700	775.92	1659.65	38.31	269.28	0	2743.17	59
Wapń [mg]	10%	900	599.68	101.26	4.72	100.63	0	806.31	90
Fosfor [mg]	10%	580	495.41	211.13	18.46	233.96	0	958.97	164
Magnez [mg]	10%	304.5	116.71	78.42	1.58	63.38	0	260.1	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.67	2.53	0.24	2.08	0	8.52	134
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	32.46	1.56	5.71	0	91.57	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0.13	1.02	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	3.83	5.07	0.12	3.27	0	12.3	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.25	0.01	0.16	0	0.82	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.24	0.04	0.27	0	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.47	4.67	0.03	2.6	0	10.78	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	19.47	0.93	3.43	0	54.94	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.38	0.79	0.03	1.7	1.05	9.87	220

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-01-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	803.6	697	105	498.5	149.8	2254	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3376	2933.1	445.2	2091.2	625	9470.7	112
Białko [g]	10%	100	31.3	31.8	1	19.2	10.8	94.3	94
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	16.1	0.3	19.1	9.4	73.4	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	2.2	0.1	4.2	6.4	23.9	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	7	0	7.8	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.1	0	6.1	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	15.1	0	216	0	241.9	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.76	114.96	25.38	65.64	5.4	321.15	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.34	13.58	20.73	3.13	5.4	62.2	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.75	17.91	1.83	6.97	0	34.48	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.19
Sód [mg]	10%	2000	1373.95	94.27	1.08	698.19	54	2221.49	112
Potas [mg]	10%	4700	552.09	2429.43	426.6	352.54	0	3760.67	81
Wapń [mg]	10%	900	294.49	214.37	6.48	55.66	0	571.01	64
Fosfor [mg]	10%	580	378.86	560.68	21.6	254.35	0	1215.5	210
Magnez [mg]	10%	304.5	70.63	198.42	35.64	66.07	0	370.77	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.31	7.33	0.43	3.17	0	14.25	224
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	106.66	8.1	8.1	0	130.96	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.66	0	2.03	0	3.79	38
witamina E [mg]	30%	9	2.34	4.33	0.22	3.83	0	10.73	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.61	0.03	0.19	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.55	0.1	0.36	0	1.57	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.51	7.39	0.51	2.81	0	14.24	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	63.99	4.85	4.85	0	78.57	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.81	0.26	0	1.93	0.15	5.55	123

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-01-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	754.8	626.1	206.7	432.5	95.3	2115.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3180.4	2627.2	868.9	1816.3	400	8892.9	106
Białko [g]	10%	100	25.3	36.3	1.8	20.9	5.9	90.4	90
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	23.7	6.9	15	4	67.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.2	0.8	5.6	2.4	18.4	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	9.8	0	1.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.3	0	3.8	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	145	0	0	0	155.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.43	70.87	35.14	56.48	8.77	300.72	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.06	14.75	3.31	2.61	8.77	54.53	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.47	8.39	1.88	6.3	0	28.06	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.1
Sód [mg]	10%	2000	663.31	306.99	140.58	2216.07	97.2	3424.16	171
Potas [mg]	10%	4700	766.38	1854.65	0	282.1	0	2903.14	61
Wapń [mg]	10%	900	311.05	170	0	329.05	162	972.12	109
Fosfor [mg]	10%	580	432.5	493.02	0	130.51	0	1056.04	183
Magnez [mg]	10%	304.5	113.65	128.35	0	46.27	0	288.28	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.47	3.91	0	1.78	0	9.17	143
Witamina A [μg]	25%	565	12.48	82.28	0	9.3	0	104.06	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.01	0	2.75	27
witamina E [mg]	30%	9	2.51	5.37	0	2.28	0	10.17	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.39	0	0.16	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.53	0	0.06	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.25	15.51	0	2.77	0	22.54	196
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.48	49.37	0	5.57	0	62.43	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.84	0.85	0.39	6.15	0.27	8.56	190

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	687.4	642.4	89.2	407.9	108.8	1935.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2895.3	2705.4	376.7	1717.4	457.3	8152.3	95
Białko [g]	10%	100	34.3	39.8	0.7	25.4	14.8	115.1	115
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	14.7	0.7	10	4	47.3	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	3.7	0	3.7	2.7	18.5	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.7	0	1.7	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.8	0.1	3.8	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	68.1	0	0	0	206.2	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.62	94.17	21.78	57.59	3.24	278.41	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.62	14.42	17.46	3	2.7	54.21	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.12	12.99	3.6	7.41	0	32.14	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.12
Sód [mg]	10%	2000	751.51	276.42	3.6	1957.75	378	3367.28	169
Potas [mg]	10%	4700	680.61	894.71	241.2	330.34	0	2146.86	45
Wapń [mg]	10%	900	324.73	103.19	7.2	348.47	0	783.6	87
Fosfor [mg]	10%	580	447.08	204.72	16.2	139.42	0	807.43	139
Magnez [mg]	10%	304.5	80.53	57.02	5.4	51.3	0	194.26	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.33	2.75	0.54	2.21	0	8.83	138
Witamina A [µg]	25%	565	48.97	75.15	13.8	15.3	0	153.22	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.64	0	1.01	0	3.36	33
witamina E [mg]	30%	9	3.3	2.44	0.68	2.14	0	8.59	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.21	0.05	0.16	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.3	0.04	0.07	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.08	3.42	0.28	2.71	0	9.51	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.38	45.09	8.27	9.18	0	91.93	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.08	0.76	0.01	5.43	1.05	8.41	187

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-01-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	700.3	667.7	43.2	451.8	95.3	1958.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2952.7	2803.6	183.6	1889.8	400	8229.9	98
Białko [g]	10%	100	36.4	27.1	0	15.1	5.9	84.6	84
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	22.8	0	22.3	4	64	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	4.2	0	7.3	2.4	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.3	0	1.6	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.4	0	3.6	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.3	0	0	0	25.6	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.71	94.01	10.8	50.43	8.77	274.73	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.88	19.6	9.9	3.26	8.77	57.42	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	11.47	0	5.62	0	27.81	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.41
Sód [mg]	10%	2000	2621.26	188.93	0	1163.07	97.2	4070.47	203
Potas [mg]	10%	4700	595.92	1687	0	217.48	0	2500.41	54
Wapń [mg]	10%	900	584.2	142.83	0	30.7	162	919.74	102
Fosfor [mg]	10%	580	335.93	351.74	0	98.47	0	786.14	136
Magnez [mg]	10%	304.5	69.55	123.73	0	47.35	0	240.64	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.3	3.98	0	1.57	0	7.85	123
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	77.52	0	7.38	0	97.42	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.84	0	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	2.63	4.37	0	1.78	0	8.79	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.43	0	0.1	0	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.44	0	0.04	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	7.74	0	1.85	0	12.31	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	46.51	0	4.42	0	58.45	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.28	0.52	0	3.23	0.27	10.17	226

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	765.8	694.7	213.8	393	51	2118.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3221.2	2917.9	899.2	1652.5	215.1	8906.2	107
Białko [g]	10%	100	33.5	43.7	4	15.9	2.1	99.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	22.7	7.5	11.1	1.3	65.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	4.9	4.4	2	0.2	19.6	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	8.9	2.1	3.8	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	5.2	0.1	5	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	82.6	55.2	0.3	0	463.5	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.52	84.9	32.99	60.77	7.55	297.76	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.85	19.38	12.73	5.52	7.29	60.78	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.87	12.45	0.86	7.41	0	30.6	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.84
Sód [mg]	10%	2000	723.87	507.39	52.25	592.17	756	2631.69	132
Potas [mg]	10%	4700	838.36	1369.1	21.47	398.38	0	2627.32	55
Wapń [mg]	10%	900	341.53	125.83	19.17	70.54	0	557.09	62
Fosfor [mg]	10%	580	672.19	468.45	30.17	178.12	0	1348.94	233
Magnez [mg]	10%	304.5	127.46	103.46	2.17	50.47	0	283.59	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.47	4.07	0.26	2.34	0	12.16	191
Witamina A [μg]	25%	565	242.19	67.76	0.08	14.1	0	324.16	57
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.67	0.21	1.06	0	4.51	46
witamina E [mg]	30%	9	4.09	5.05	0.2	3.06	0	12.42	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.31	0	0.17	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	0.42	0.04	0.15	0	1.56	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.25	15.79	0.01	2.88	0	21.94	190
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.74	40.66	0.05	8.46	0	77.92	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	1.4	0.14	1.64	2.1	6.57	146

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-01-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	790.9	865.7	22.3	402.3	95.3	2176.7	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3329.7	3630.8	94.4	1693.5	400	9148.7	109
Białko [g]	10%	100	35.8	37.6	0.2	15.6	5.9	95.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	22.1	37.1	0	10.5	4	73.9	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	8.3	0	1.9	2.4	21.9	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	15.7	0	3.6	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.9	0	4.7	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	116.3	0	9.3	0	136	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.32	97.48	5.54	64.36	8.77	292.49	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.02	23.66	4.55	2.64	8.77	55.67	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.46	4.48	0.94	6.46	0	20.36	68
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.8
Sód [mg]	10%	2000	2675.62	241.98	0.49	941.32	97.2	3956.63	198
Potas [mg]	10%	4700	679.44	472.43	93.55	278.24	0	1523.68	32
Wapń [mg]	10%	900	583.84	196.07	14.85	40.61	162	997.39	112
Fosfor [mg]	10%	580	388.13	366.38	8.91	167.28	0	930.71	161
Magnez [mg]	10%	304.5	74.95	36.44	8.41	64.89	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	1.72	0.14	2.12	0	6.55	102
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	17.91	12.7	6.37	0	88.82	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.63	0	3.79	0	5.53	55
witamina E [mg]	30%	9	3.42	5.09	0.07	2.57	0	11.16	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.21	0.04	0.15	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.71	0.01	0.1	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.46	1.94	0.09	2.98	0	8.48	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	10.75	7.62	3.82	0	53.29	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.43	0.67	0	2.61	0.27	9.89	219

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	655.3	746.8	56.2	523.7	108.8	2091	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2763.3	3131.6	237.9	2192.3	457.3	8782.6	104
Białko [g]	10%	100	30	32.5	0.1	18.9	14.8	96.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	30.9	0.1	24.4	4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	5.4	0	8.4	2.7	21.6	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	12.8	0	1.7	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.8	0	3.8	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	48.8	0	0	0	186.5	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.97	88.22	14.48	60.15	3.24	271.07	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.01	14.17	12.42	6.53	2.7	50.85	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.75	7.43	1.55	6.3	0	23.05	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52
Sód [mg]	10%	2000	915.94	405.12	6.21	1346.85	378	3052.13	152
Potas [mg]	10%	4700	600.24	1216.99	95.22	272.74	0	2185.21	47
Wapń [mg]	10%	900	311.59	94.18	3.1	27.46	0	436.34	48
Fosfor [mg]	10%	580	452.21	221.39	11.38	131.95	0	816.94	141
Magnez [mg]	10%	304.5	75.13	77.82	6.21	58.87	0	218.03	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.12	2.2	0.31	1.85	0	8.5	133
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	60.54	3.45	8.1	0	80.19	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.44	0	1.01	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	2.52	4.67	0.4	2.24	0	9.84	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.22	0	0.15	0	0.76	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.24	0.02	0.06	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.54	4.39	0.58	2.78	0	11.3	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	23.59	2.06	4.85	0	35.38	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	1.12	0.01	3.74	1.05	7.63	170

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-01-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	705.2	1149.2	67.3	429.1	95.3	2446.2	121
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2976.1	4841.5	284.8	1803.8	400	10306.4	121
Białko [g]	10%	100	31.9	35.2	0.7	16.8	5.9	90.6	91
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	30.8	0.2	13.1	4	60.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	7.2	0	2.6	2.4	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	14.5	0	3.8	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	5.4	0.1	4.8	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	56.2	0	22.6	0	90.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.15	186.81	16.84	64.35	8.77	397.94	168
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.56	23.8	11.58	3.73	8.77	72.46	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.34	8.24	2.45	7.22	0	28.26	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.1
Sód [mg]	10%	2000	625.15	302.71	2.34	567.2	97.2	1594.61	79
Potas [mg]	10%	4700	759	1455.59	138.06	362.43	0	2715.09	58
Wapń [mg]	10%	900	351.37	119.65	14.04	37.97	162	685.05	76
Fosfor [mg]	10%	580	599.09	269.78	17.55	156.27	0	1042.71	180
Magnez [mg]	10%	304.5	119.68	80.09	9.36	51.44	0	260.57	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.9	4.92	0.35	2.07	0	11.25	175
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	96.24	5.16	26.64	0	139.85	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.82	0	1.11	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	2.8	4.41	0.36	3.13	0	10.71	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.54	0.01	0.17	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.39	0.04	0.11	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	7.12	0.09	2.99	0	13.06	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	57.74	3.1	7.41	0	75.34	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.73	0.84	0	1.57	0.27	3.98	89

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-01-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	814.3	688.6	80.4	457.6	149.8	2191	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3426.2	2891.7	341.2	1917.7	625	9202.1	109
Białko [g]	10%	100	37.4	41.1	1.8	18.3	10.8	109.6	109
Tłuszcz [g]	10%	66	23.4	22.5	0	19	9.4	74.4	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.4	2.8	0	4.1	6.4	23.9	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	11	0	7.8	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	6.3	0	6.1	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	89	0	216	0	316.3	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.95	87.1	18.9	56.71	5.4	287.07	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.97	21.78	18.9	2.68	5.4	65.73	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.12	13.51	1.35	7.15	0	33.14	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.76
Sód [mg]	10%	2000	1154.49	378.75	518.4	430.8	54	2536.45	128
Potas [mg]	10%	4700	715.81	2283.88	0	403.09	0	3402.79	73
Wapń [mg]	10%	900	318.32	180.92	0	68.98	0	568.24	63
Fosfor [mg]	10%	580	456.86	554.54	0	262.09	0	1273.5	220
Magnez [mg]	10%	304.5	116.45	142.54	0	56.56	0	315.57	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	4.57	0	3.35	0	10.8	169
Witamina A [μg]	25%	565	48.98	161.57	0	18.95	0	229.51	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	2.03	0	3.6	36
witamina E [mg]	30%	9	3.32	5.57	0	3.68	0	12.58	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.49	0	0.19	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.61	0	0.38	0	1.51	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.69	16.67	0	2.64	0	24.01	209
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.38	96.94	0	11.37	0	137.7	205
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.2	1.05	1.44	1.19	0.15	6.34	141

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	664.8	571.3	193.5	430.3	108.8	1968.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2802.7	2406	813.5	1809.4	457.3	8289.2	99
Białko [g]	10%	100	32.7	38.3	3.6	17.4	14.8	107	107
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	12.7	6.3	11.7	4	49.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	3.2	0.7	1.6	2.7	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	4.5	0	4.5	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	2.4	0	5.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.7	56.1	0	0	0	68.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.58	81.83	31.5	68.82	3.24	290.98	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.41	19.23	4.05	3.25	2.7	46.66	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.37	12.15	1.89	9.94	0	33.36	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.39
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.63
Sód [mg]	10%	2000	2294.04	974.73	127.8	708.2	378	4482.77	224
Potas [mg]	10%	4700	683.12	1294.88	0	339.62	0	2317.62	50
Wapń [mg]	10%	900	638.84	331.49	0	40.2	0	1010.54	112
Fosfor [mg]	10%	580	410.26	248.66	0	137.67	0	796.6	138
Magnez [mg]	10%	304.5	83.34	79.4	0	62.37	0	225.12	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.96	3.17	0	2.17	0	8.3	130
Witamina A [μg]	25%	565	13.57	80.7	0	10.25	0	104.53	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.56	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.69	3.68	0	3.02	0	9.41	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.26	0	0.16	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.39	0	0.06	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.08	4.15	0	2.79	0	10.03	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.14	35.83	0	6.15	0	50.13	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.37	2.7	0.35	1.96	1.05	11.2	248

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-01-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	698.2	598.4	89.2	530.2	95.3	2011.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2944.5	2510.3	376.7	2228.6	400	8460.2	101
Białko [g]	10%	100	37.3	32.4	0.7	19.9	5.9	96.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	23.1	0.7	16.5	4	59.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.3	0	4.7	2.4	17.2	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	11.1	0	1.7	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.1	0.1	3.8	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	0	0	31.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.8	69.3	21.78	79.85	8.77	286.51	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.4	15.56	17.46	3.89	8.77	62.09	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.97	8.47	3.6	8.69	0	28.74	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.14
Sód [mg]	10%	2000	2657.53	415.36	3.6	635.67	97.2	3809.37	191
Potas [mg]	10%	4700	595.65	1456.12	241.2	322.06	0	2615.04	56
Wapń [mg]	10%	900	593.2	129.43	7.2	31.42	162	923.26	102
Fosfor [mg]	10%	580	382.46	248.78	16.2	129.07	0	776.52	134
Magnez [mg]	10%	304.5	71.35	91.14	5.4	45.91	0	213.8	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.27	3.36	0.54	2	0	9.18	143
Witamina A [µg]	25%	565	47.4	46.15	13.8	13.08	0	120.43	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	3.03	4.2	0.68	2.24	0	10.16	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.29	0.05	0.16	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.31	0.04	0.06	0	0.97	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.98	5.41	0.28	2.8	0	12.49	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.44	27.69	8.27	7.84	0	72.25	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.38	1.15	0.01	1.76	0.27	9.52	211

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-01-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	741.6	685.4	82.5	446	51	2006.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3120.4	2880	349.3	1878.3	215.1	8443.4	100
Białko [g]	10%	100	34	39.6	2.7	14.3	2.1	92.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	21	21.9	1.1	9.9	1.3	55.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	3.7	0.3	1.9	0.2	13.9	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.3	9.7	0.4	2.4	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.4	0	4	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	116.4	41.1	57	0	539.9	180
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.5	88.13	15.32	79.66	7.55	300.18	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.95	23.03	9.75	4.25	7.29	61.28	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.97	11.4	0.23	9.63	0	32.25	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.85
Sód [mg]	10%	2000	726.03	293.15	17.07	743.49	756	2535.75	127
Potas [mg]	10%	4700	758.44	1933.2	15.3	596.57	0	3303.52	70
Wapń [mg]	10%	900	319.93	121.11	5.42	57.48	0	503.96	56
Fosfor [mg]	10%	580	515.59	521.55	23.29	216.52	0	1276.96	220
Magnez [mg]	10%	304.5	81.02	118.53	1.37	86.29	0	287.23	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	3.88	0.25	2.95	0	11.27	176
Witamina A [μg]	25%	565	246.69	40.9	25.88	14.51	0	328	59
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	1.17	0.19	1.28	0	5.22	53
witamina E [mg]	30%	9	3.88	4.35	0.06	2.23	0	10.54	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.36	0	0.22	0	0.89	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.56	0.05	0.2	0	1.72	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.23	17.41	0	3.56	0	24.22	210
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.44	24.54	0	8.7	0	64.69	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	0.81	0.04	2.06	2.1	6.33	140

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2091	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8791.5	104
Białko [g]	10%	100	97.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	201.3	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	293.99	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.12	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	28.93	96
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3145.45	157
Potas [mg]	10%	4700	2538.49	54
Wapń [mg]	10%	900	714	79
Fosfor [mg]	10%	580	987.07	171
Magnez [mg]	10%	304.5	248.87	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.4	147
Witamina A [µg]	25%	565	141.37	25
Witamina D [µg]	10%	10	3.4	34
witamina E [mg]	30%	9	10.45	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.63	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.06	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.86	175