

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 8-28.12.2025 rok (21 dni) pilotaż DP

Ile dni:	21
Termin rozpoczęcia:	2025-12-08
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta 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, 2025-12-08				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb 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 szczawiowa z jajkiem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, jaja gotowane iżż 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. #pierogi z serem 150.00g	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 homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

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 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]	[składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 5. #sałatka owocowa 150.00g składniki: #brzoskwinie w lekkim syropie m 38% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości – kwas cytrynowy.], Jabłko 31%, Gruszka 19%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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, 2025-12-09

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]	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 brukselką i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ciecierzycza po ugotowaniu M 9% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Brukselka mrożona 9%, p#	1. # SMOOTHIE Marchew, brzoskwinia, banana, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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	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]	Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 4. p#o Filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. 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% 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, 2025-12-10

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 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 (karoten).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. p# Pasta jajeczna jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 5. p#o Bolognese wieprzowe z cukinią i papryką 350.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 23%, Woda wodociągowa 18%, Papryka czerwona 17%, Cukinia 17%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [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. 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 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 (karoten).] 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, koniak, 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, 2025-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb 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#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki:	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 curry z kurczakiem (z czerwoną fasolą) + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 10% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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. 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:	1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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 jarzynowa z groszkiem i majonezem 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 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 sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	ogórek, woda, sól, koper, 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% 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		MIELONY 0%	
---	--	--	-------------------	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: 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. Miód pszczeli 25.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabielenia 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. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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% 7. 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%	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, 2025-12-13

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 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 laktosą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 9. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt	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 koperkowo-kalafiorowa+ 250.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 21%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P#o Kurczak w sosie brokułowym 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 28% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 28%, Brokuły 24%, Woda wodociągowa 10%, # Kukurydza konserwowa M 4% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]	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 Galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]				
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: 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 20.00g 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, 2025-12-15

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 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 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.] 9. 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	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. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. #Fritata z szpinakiem i mozzarellą 150.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Szpinak 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% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g 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	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: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, 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]

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.)	biała 0%			
Dzień: 9 - Wtorek, 2025-12-16				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] - Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] - p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] - p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] - p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% - p# Ser Rycki Edam light 50.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	- p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - P# Zupa gotąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% - Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% - Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	#Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłka (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] - p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] - P# Twarożek pomidorowy 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%,	p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

9. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]		Pieprz czarny MIELONY 0%	
Dzień: 10 - Środa, 2025-12-17				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb 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%,	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 ogórkowa 250.00g 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. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. k#o Schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, p# Ser Rycki Edam light 9% [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], # Ogórek kwaszony 9% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%,	1. Mandarynki 70.00g	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 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# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: # Jaja gotowane 42%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

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 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] 10. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza gryczana 25%, Pieczarka uprawna świeża 17% 6. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]		pietruska, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
Dzień: 11 - Czwartek, 2025-12-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas	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%, #Kiełbasa 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. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, żytnia, jęczmienna; pełnoziarnista, pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 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 (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 smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 7. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 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]	2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. 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% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		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.) 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
Dzień: 12 - Piątek, 2025-12-19				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: 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,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella	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	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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]	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. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]		cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. p# Pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrzężnice (PS)), 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, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
Dzień: 13 - Sobota, 2025-12-20				
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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,	1. #mus Kubuś arbuza, aronia, jabłko 100.00g [składniki: przecier z jabłek (86 %), soki z zagęszczonych soków z: arbuza (10 %), aronii (3,5 %) i jabłek (0,5 %), aromat.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
2. p# Chleb zwykły 70.00g				

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%), 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 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]	aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. #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%		[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: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. Pasztet z soczewicy 80.00g 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 kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	
---	---	--	--	--

Dzień: 14 - Niedziela, 2025-12-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb 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 (karoten).] 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 szpinakiem i mozzarellą (l) 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, p# Ser Mozzarella light 17% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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 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. #Placek łaciaty (z serem) 70.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, jaja gotowane iż 11%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Masło ekstra (mleko) 5%, Powidła śliwkowe 3%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 1% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], # Budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 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 (karoten).] 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 iż 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%)]

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2025-12-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb 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, 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, 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,	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 węgierska 250.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, # Passata pomidorowa M 23% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, Szynka wieprzowa S 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], 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. 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# Farsz z kapustą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 60% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 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 (karoten).] 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 cieciorą m 60.00g składniki: # Ciecierzca po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzca, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, гума 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,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

substancja konserwująca E250.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]			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, 2025-12-23				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb 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. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 9. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krupnik 350.00g składniki: 3. 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% 4. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)] 1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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 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	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

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.]			kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	
---	--	--	---	--

Dzień: 17 - Środa, 2025-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb 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 100.00g [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# Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. # kapusta z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 75%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 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]	1. Mandarynki 70.00g	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, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. # Galaretka z rybą (dorsz) i jajkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, #Dorsz mrożony 33% [składniki: ryba], jaja gotowane iżż 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2025-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 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 (karoten).] 7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 10. #Ketchup 20.00g [składniki:	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. k# Karkówka świąteczna 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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 Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. #Sernik 70.00g składniki: #twaróg sernikowy 63% [składniki: Mleko pasteryzowane, skrobia modyfikowana, kultury bakterii mlekowych], #Herbatniki 13% [składniki: mąka pszenna, cukier, woda, roślinny olej palmowy, cukier inwertowany, odtłuszczone mleko w proszku, substancja spulchniająca: wodorowęglan amonu, sól, serwatka w proszku z mleka, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: pirofosforan kwasu sodu, substancja konserwująca - metasjarczyn potasu. Zawiera siarke/siarczyny, lecytyna słonecznika, aromat wanilina.], Cukier 13%, Masło ekstra (mleko) 6%, #budyń śmietankowy winiary 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Jaja kurze całe (jaja) 0%	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: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 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 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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]			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: 19 - Piątek, 2025-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą 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 pieczarkowa 350.00g 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. p#o Devolay drobiowy, z serem, w panierce, pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Sól biała 0% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. 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. Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 23%, Jaja kurze całe (jaja) 22%, Cukier 18%, Masło ekstra (mleko) 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 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: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 15.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina] 8. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 20 - Sobota, 2025-12-27

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. RW Zupa parzybroda (ze białej kapusty) 2 350.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 1%, Sól biała 0% 3. p# Sos szpinakowy z kurczakiem i białą fasolką 330.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 16%, Szpinak 15%, # Fasola biała konserwowa M 12% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]	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: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 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 50.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]				
---	--	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2025-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: 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, 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# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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 kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. RW Pieczeń kanapkowa z pieczarkami 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.8	526.4	82.9	527.7	149.8	2055.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3236.6	2222.9	350.6	2211.5	625	8646.8	101
Białko [g]	10%	100	38.7	27	0.8	16.6	10.8	94	95
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	9.2	0.2	20.8	9.4	60.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.3	0	3.9	6.4	21.6	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	1.4	0	6.8	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	0.6	0.1	6.5	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	68.8	0	0	0	79.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.76	86.64	20.73	73.66	5.4	298.21	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.2	28.71	14.25	4.51	5.4	68.09	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.87	5.52	3.02	10.53	0	28.95	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.66
Sód [mg]	10%	2000	2585.62	469.38	2.88	961.35	54	4073.24	203
Potas [mg]	10%	4700	732.36	419.9	169.92	321.31	0	1643.49	36
Wapń [mg]	10%	900	603.64	62.83	17.28	67.25	0	751.01	83
Fosfor [mg]	10%	580	491.81	109.18	21.6	171.18	0	793.78	138
Magnez [mg]	10%	304.5	115.99	24.54	11.52	73.95	0	226.01	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	1.47	0.43	2.89	0	8.51	133
Witamina A [µg]	25%	565	12.52	11.33	6.36	9.71	0	39.93	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.55	0	1.01	0	2.65	27
witamina E [mg]	30%	9	3.14	0.6	0.44	3.82	0	8.02	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.08	0.02	0.19	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.16	0.05	0.09	0	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3	2	0.12	2.96	0	8.1	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	6.8	3.81	5.82	0	23.96	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.18	1.3	0	2.67	0.15	10.18	226

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	796.4	594.3	124.4	374.9	95.3	1985.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3345.4	2495.6	525.3	1579.9	400	8346.3	100
Białko [g]	10%	100	31	38.3	1.3	21.1	5.9	97.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	28.3	20.4	1.1	8	4	61.9	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.4	0	2.1	2.4	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.4	0	2	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	5.2	0	3.8	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	73.7	0	3.6	0	88.7	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.2	69.1	29.25	58.25	8.77	273.58	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.84	16.95	24.75	4.41	8.77	77.73	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.8	9.66	4.05	7.33	0	28.85	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.64
Sód [mg]	10%	2000	1459.27	738.14	27	502.09	97.2	2823.71	141
Potas [mg]	10%	4700	629.22	1473.35	0	396.5	0	2499.08	52
Wapń [mg]	10%	900	304.39	189.53	0	82.9	162	738.82	82
Fosfor [mg]	10%	580	374.45	413.12	0	184.14	0	971.73	168
Magnez [mg]	10%	304.5	75.67	94.6	0	52.82	0	223.09	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.34	2.47	0	2.42	0	7.24	114
Witamina A [μg]	25%	565	47.47	39.6	0	23.74	0	110.82	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.03	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.05	3.48	0	2.43	0	8.96	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.3	0	0.17	0	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.34	0	0.17	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.04	15.19	0	2.93	0	21.17	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.48	23.76	0	14.24	0	66.49	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.05	2.05	0.07	1.39	0.27	7.05	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	709.3	683.9	89.2	419.4	108.8	2010.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2987.9	2874.7	376.7	1766.8	457.3	8463.7	99
Białko [g]	10%	100	29.5	33.9	0.7	19.9	14.8	98.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	22.5	0.7	9.7	4	54.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	5.9	0	3.6	2.7	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	7.3	0	1.7	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.8	0.1	3.8	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	8.3	0	0	0	252.2	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.93	89.85	21.78	66.48	3.24	296.29	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.7	21.74	17.46	2.26	2.7	60.88	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.73	7.25	3.6	7.04	0	28.63	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.74
Sód [mg]	10%	2000	705.81	212.93	3.6	1034.55	378	2334.89	117
Potas [mg]	10%	4700	821.67	1205.66	241.2	219.46	0	2488.01	53
Wapń [mg]	10%	900	329.19	268.39	7.2	32.86	0	637.65	72
Fosfor [mg]	10%	580	564.5	291.3	16.2	131.95	0	1003.95	173
Magnez [mg]	10%	304.5	118.15	77.94	5.4	59.23	0	260.73	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.22	2.11	0.54	1.93	0	8.81	137
Witamina A [µg]	25%	565	51.82	120.63	13.8	5.1	0	191.36	33
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.01	0	1.01	0	3.24	32
witamina E [mg]	30%	9	3.85	4.41	0.68	2.02	0	10.98	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.22	0.05	0.15	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.47	0.04	0.07	0	1.39	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.81	2.97	0.28	2.51	0	10.59	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	72.38	8.27	3.06	0	114.81	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.96	0.59	0.01	2.87	1.05	5.83	129

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	744	774.1	112	392.3	95.3	2117.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3136.2	3236.8	473.8	1651.4	400	8898.3	107
Białko [g]	10%	100	39.9	31.9	1.3	12.4	5.9	91.6	91
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	38.7	1.3	9.3	4	70.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	10.3	0	1.8	2.4	21.4	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	14.8	0	2.3	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	7	0	3.9	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.3	33.4	0	49.4	0	126.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.65	79.19	24.3	68.94	8.77	293.87	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.19	14.88	21.6	4.24	8.77	64.7	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	9.62	1.35	8.55	0	29.14	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.7
Sód [mg]	10%	2000	2268.42	423.32	32.4	716.54	97.2	3537.89	177
Potas [mg]	10%	4700	804.36	1150.49	0	599.57	0	2554.43	54
Wapń [mg]	10%	900	609.28	110.05	0	48.8	162	930.14	103
Fosfor [mg]	10%	580	577.49	194.92	0	205.24	0	977.66	169
Magnez [mg]	10%	304.5	127.03	73.12	0	82.32	0	282.48	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.81	1.87	0	2.74	0	8.43	132
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	52.05	0	16.25	0	76.33	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.16	0.06	0	1.25	0	2.48	26
witamina E [mg]	30%	9	2.94	5.88	0	2.43	0	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.22	0	0.22	0	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.19	0	0.17	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.49	4.83	0	3.69	0	15.02	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	31.23	0	9.75	0	45.8	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.3	1.17	0.09	1.99	0.27	8.84	197

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689	771.8	193.5	395.1	108.8	2158.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2908.8	3235.4	813.5	1662.7	457.3	9078	108
Białko [g]	10%	100	29.2	30.6	3.6	13.3	14.8	91.7	92
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	31.4	6.3	10.3	4	64.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	12.3	0.7	1.6	2.7	22.3	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.6	0	3.8	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.5	0	4.9	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	90	0	0	0	108.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.43	97.45	31.5	65.58	3.24	317.21	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.1	18.95	4.05	4.45	2.7	47.26	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.3	11.6	1.89	6.95	0	28.76	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.82
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.48
Sód [mg]	10%	2000	634.92	305.7	127.8	341.12	378	1787.55	89
Potas [mg]	10%	4700	686.82	882.25	0	379.61	0	1948.69	42
Wapń [mg]	10%	900	356.82	112.02	0	33.4	0	502.25	56
Fosfor [mg]	10%	580	475.16	243.68	0	138.14	0	856.99	148
Magnez [mg]	10%	304.5	79.76	86.53	0	51.27	0	217.57	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.88	3	0	1.97	0	7.87	123
Witamina A [μg]	25%	565	12.21	42.23	0	11.79	0	66.24	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.61	0	1.01	0	2.75	27
witamina E [mg]	30%	9	2.34	3.94	0	3.19	0	9.48	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.32	0	0.17	0	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.25	0	0.08	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.72	4.22	0	3.08	0	10.03	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	9.42	0	7.07	0	23.83	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.76	0.84	0.35	0.94	1.05	4.46	99

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	727.8	611.2	105	420.7	167.2	2032.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3062.4	2580.5	445.2	1768.4	704	8560.8	101
Białko [g]	10%	100	31.8	35.1	1	23	7.4	98.4	98
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	11.3	0.3	12.6	5.3	50	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	1.9	0.1	4.4	3.4	16.9	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4	0	3.3	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	2.6	0	4.6	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	54.9	0	30.3	0	95.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.95	95.09	25.38	57.4	22.38	310.22	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.61	10.94	20.73	3.24	21.6	73.14	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11	6.12	1.83	7.41	0	26.38	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.07
Sód [mg]	10%	2000	891.46	273.1	1.08	416.45	48.6	1630.7	82
Potas [mg]	10%	4700	586.2	911.98	426.6	453.86	0	2378.65	50
Wapń [mg]	10%	900	282.97	58.54	6.48	49.85	0	397.85	45
Fosfor [mg]	10%	580	339.53	348.53	21.6	215.15	0	924.83	160
Magnez [mg]	10%	304.5	70.63	86.57	35.64	59.4	0	252.25	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.34	3.29	0.43	2.69	0	8.76	137
Witamina A [μg]	25%	565	48.82	76.25	8.1	15.3	0	148.48	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.19	0	1.62	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	3.1	2.08	0.22	2.3	0	7.72	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.36	0.03	0.19	0	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.36	0.1	0.14	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.91	11.36	0.51	5.33	0	20.12	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	45.75	4.85	9.18	0	89.09	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.75	0	1.15	0.13	4.07	91

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	750.4	682.1	152.7	412.3	51	2048.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3159.7	2860.1	642.3	1734.9	215.1	8612.3	104
Białko [g]	10%	100	31.7	34.9	2.8	24.9	2.1	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	28.8	5.3	11.3	1.3	67.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	5.3	3.2	4.2	0.2	20.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	11.9	1.5	1.7	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.2	0.1	3.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	68.1	39.4	0	0	432.8	144
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.08	73.66	23.57	55.96	7.55	274.84	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.77	9.51	9.09	1.93	7.29	42.61	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.29	5.88	0.61	6.77	0	21.57	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.25
Sód [mg]	10%	2000	727.11	209.93	37.32	2631.87	756	4362.24	218
Potas [mg]	10%	4700	754.84	1147.23	15.34	256.18	0	2173.61	45
Wapń [mg]	10%	900	327.49	70.79	13.69	337.33	0	749.32	83
Fosfor [mg]	10%	580	560.59	244.97	21.55	131.23	0	958.34	166
Magnez [mg]	10%	304.5	84.98	66.31	1.55	58.51	0	211.37	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.5	2.58	0.18	1.96	0	9.24	144
Witamina A [µg]	25%	565	207.39	52.63	0.06	7.38	0	267.47	47
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	0.83	0.15	1.01	0	4.56	46
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.25	0.14	1.9	0	9.59	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.21	0	0.14	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.26	0.03	0.05	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.04	5.81	0	2.53	0	11.39	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.86	18.85	0.03	4.42	0	31.18	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	0.58	0.1	7.31	2.1	10.9	242

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	759.7	674.8	67.3	438.3	95.3	2035.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.5	2819.3	284.8	1840.1	400	8545.9	102
Białko [g]	10%	100	27.2	31.7	0.7	15.4	5.9	81.1	81
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	34.4	0.2	15.3	4	72.8	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	6.5	0	2.1	2.4	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	16.7	0	5.2	0	25.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	7.7	0.1	5.6	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	345.5	0	0.2	0	356.1	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.72	64.85	16.84	63.08	8.77	278.28	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.33	14.06	11.58	3.85	8.77	62.6	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.21	11.04	2.45	7.02	0	28.74	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.51
Sód [mg]	10%	2000	1053.1	443.97	2.34	635.55	97.2	2232.16	112
Potas [mg]	10%	4700	622.92	1694.11	138.06	333.58	0	2788.68	59
Wapń [mg]	10%	900	283.33	188.93	14.04	42.94	162	691.25	77
Fosfor [mg]	10%	580	388.85	450.92	17.55	157.87	0	1015.2	175
Magnez [mg]	10%	304.5	74.95	109.18	9.36	46.99	0	240.48	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	5.63	0.35	2.02	0	10.46	163
Witamina A [µg]	25%	565	47.32	106.32	5.16	13.08	0	171.89	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	1.93	0	1.01	0	4.04	40
witamina E [mg]	30%	9	3.12	6.11	0.36	3.49	0	13.09	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.38	0.01	0.16	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.82	0.04	0.11	0	1.44	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.18	5.46	0.09	2.82	0	11.57	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	63.79	3.1	7.84	0	103.13	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	1.23	0	1.76	0.27	5.58	124

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	787	665.3	34.7	410.1	108.8	2006.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3315.5	2785.8	146.8	1723.4	457.3	8429.1	100
Białko [g]	10%	100	44.8	32.2	0.4	18	14.8	110.4	110
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	29.7	0	13.2	4	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.5	4.5	0	2.1	2.7	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	14.5	0	5.2	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	7.7	0	5.6	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	100	0	0.8	0	111.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.65	72.03	9	57.82	3.24	254.76	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.5	20.07	8.1	4.42	2.7	51.8	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.08	9.68	1.53	6.44	0	27.75	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.01
Sód [mg]	10%	2000	3737.26	338.86	0	615	378	5069.13	254
Potas [mg]	10%	4700	775.92	1740.55	0	284.34	0	2800.82	60
Wapń [mg]	10%	900	801.46	99.27	0	99.25	0	999.99	111
Fosfor [mg]	10%	580	495.41	228.8	0	231.61	0	955.84	164
Magnez [mg]	10%	304.5	116.71	83.2	0	64.16	0	264.07	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.67	2.46	0	2.05	0	8.2	128
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	37.52	0	5.86	0	95.21	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.12	0	1.02	0	2.24	22
witamina E [mg]	30%	9	3.83	5.23	0	3.31	0	12.37	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.37	0	0.16	0	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.25	0	0.27	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.47	4.64	0	2.68	0	10.8	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	22.51	0	3.51	0	57.12	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	10.38	0.94	0	1.7	1.05	12.67	282

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	847.5	602.9	28.4	418.5	149.8	2047.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3562.6	2535.6	120.2	1761	625	8604.5	101
Białko [g]	10%	100	40.2	39	0.3	14.5	10.8	105	105
Tłuszcz [g]	10%	66	28.5	16.1	0.1	11.3	9.4	65.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	5.3	0	2.5	6.4	25.3	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.3	0	3.8	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	2.2	0	4.4	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	14.8	0	105.7	0	132.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.34	81.89	7.05	68.02	5.4	273.72	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.74	8.64	5.79	4.83	5.4	45.42	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.75	13.34	1.19	7.02	0	29.32	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.48
Sód [mg]	10%	2000	1392.4	1103.68	0.63	662.51	54	3213.23	161
Potas [mg]	10%	4700	595.29	731.63	119.07	318.8	0	1764.8	39
Wapń [mg]	10%	900	337.69	172.68	18.9	57.07	0	586.35	65
Fosfor [mg]	10%	580	486.86	409.82	11.34	193.83	0	1101.86	190
Magnez [mg]	10%	304.5	74.68	168.3	10.71	62.85	0	316.55	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	3.22	0.18	2.57	0	9.39	146
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	13.79	16.16	8.48	0	46.55	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	1.03	0	1.52	0	3.66	36
witamina E [mg]	30%	9	2.34	1.17	0.09	2.7	0	6.33	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.35	0.05	0.17	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.35	0.01	0.21	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.6	4.84	0.11	2.8	0	11.37	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	6.12	9.7	5.09	0	25.78	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.86	3.06	0	1.84	0.15	8.03	178

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	754.8	707.2	206.7	432.5	95.3	2196.6	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3180.4	2963.4	868.9	1816.3	400	9229.1	110
Białko [g]	10%	100	25.3	40.8	1.8	20.9	5.9	94.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	30.3	6.9	15	4	73.9	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	6.5	0.8	5.6	2.4	21.8	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	10.6	0	1.7	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.2	0	3.8	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	195	0	0	0	205.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.43	72.16	35.14	56.48	8.77	302	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.06	12.69	3.31	2.61	8.77	52.47	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.47	8.92	1.88	6.3	0	28.58	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.87
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.24
Sód [mg]	10%	2000	663.31	876.33	140.58	2216.07	97.2	3993.5	200
Potas [mg]	10%	4700	766.38	1550.08	0	282.1	0	2598.57	55
Wapń [mg]	10%	900	311.05	106.98	0	329.05	162	909.09	102
Fosfor [mg]	10%	580	432.5	466.94	0	130.51	0	1029.95	179
Magnez [mg]	10%	304.5	113.65	105.16	0	46.27	0	265.08	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.47	2.98	0	1.78	0	8.24	129
Witamina A [μg]	25%	565	12.48	38.73	0	9.3	0	60.51	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.68	0	1.01	0	2.78	28
witamina E [mg]	30%	9	2.51	3.77	0	2.28	0	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.29	0	0.16	0	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.49	0	0.06	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.25	13.99	0	2.77	0	21.02	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.48	23.23	0	5.57	0	36.3	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.84	2.43	0.39	6.15	0.27	9.98	222

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	687.4	750.3	89.2	460.1	108.8	2096	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2895.3	3146.6	376.7	1932.6	457.3	8808.8	104
Białko [g]	10%	100	34.3	40.7	0.7	20.4	14.8	111	111
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	28.4	0.7	15.6	4	66.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	7	0	5.4	2.7	23.4	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	11.6	0	2	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	6	0.1	3.9	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	65.4	0	0.1	0	203.8	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.62	89.82	21.78	62.99	3.24	279.46	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.62	13.03	17.46	3.51	2.7	53.34	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.12	13.76	3.6	6.97	0	32.46	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.73
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.83
Sód [mg]	10%	2000	751.51	195.01	3.6	2106.65	378	3434.79	172
Potas [mg]	10%	4700	680.61	923.41	241.2	272.75	0	2117.98	45
Wapń [mg]	10%	900	324.73	172.44	7.2	337.92	0	842.3	94
Fosfor [mg]	10%	580	447.08	226.71	16.2	131.75	0	821.75	142
Magnez [mg]	10%	304.5	80.53	83.35	5.4	49.17	0	218.45	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.33	4.27	0.54	1.93	0	10.08	157
Witamina A [μg]	25%	565	48.97	67.71	13.8	8.82	0	139.31	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.6	0	1.01	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	3.3	4.62	0.68	2.04	0	10.66	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.28	0.05	0.15	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.39	0.04	0.06	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.08	3.68	0.28	2.54	0	9.6	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.38	25.71	8.27	5.29	0	68.67	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.08	0.54	0.01	5.85	1.05	8.58	191

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	700.3	650.3	42.2	539.1	95.3	2027.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2952.7	2727	178	2262.6	400	8520.5	102
Białko [g]	10%	100	36.4	29	0.4	20.7	5.9	92.6	92
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	24.6	0.4	19.4	4	63.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	4.8	0	5	2.4	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.2	0	4.1	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.7	0	4.9	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	22.4	0	25.9	0	58.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.71	84.36	9.9	74.51	8.77	288.26	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.88	23.21	9.9	3.16	8.77	60.94	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	12.59	1.62	8.48	0	33.41	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	2000	2621.26	224.11	3.6	1065.79	97.2	4011.97	200
Potas [mg]	10%	4700	595.92	2153.63	0	347.98	0	3097.54	66
Wapń [mg]	10%	900	584.2	237.48	0	47.91	162	1031.6	114
Fosfor [mg]	10%	580	335.93	378.85	0	160.68	0	875.46	151
Magnez [mg]	10%	304.5	69.55	115.02	0	64.41	0	248.99	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.3	4.65	0	2.29	0	9.25	145
Witamina A [µg]	25%	565	12.52	73.92	0	27.19	0	113.64	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.96	0	1.13	0	3.19	32
witamina E [mg]	30%	9	2.63	5.21	0	2.86	0	10.72	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.37	0	0.16	0	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.59	0	0.1	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	7.79	0	2.77	0	13.28	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	44.35	0	6.52	0	58.39	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.28	0.62	0.01	2.96	0.27	10.02	222

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	765.8	790.4	179.2	393	51	2179.5	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3221.2	3322.2	749.3	1652.5	215.1	9160.6	110
Białko [g]	10%	100	33.5	45.1	5.5	15.9	2.1	102.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	24.8	9.6	11.1	1.3	69.8	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	4.5	3	2	0.2	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	11.3	4.2	3.8	0	27.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.4	1.6	5	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	85.3	31.1	0.3	0	442.1	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.52	102.64	17.69	60.77	7.55	300.2	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.85	14.06	8.82	5.52	7.29	51.55	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.87	12.42	0.39	7.41	0	30.1	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.17
Sód [mg]	10%	2000	723.87	383.23	21.45	592.17	756	2476.73	124
Potas [mg]	10%	4700	838.36	1201.08	45.65	398.38	0	2483.49	53
Wapń [mg]	10%	900	341.53	145.05	30.26	70.54	0	587.4	65
Fosfor [mg]	10%	580	672.19	507.8	59.19	178.12	0	1417.32	245
Magnez [mg]	10%	304.5	127.46	103.66	3.59	50.47	0	285.2	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.47	4.26	0.2	2.34	0	12.28	193
Witamina A [µg]	25%	565	242.19	23.23	0.11	14.1	0	279.64	49
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	0.67	0.13	1.06	0	4.44	45
witamina E [mg]	30%	9	4.09	4.96	1.17	3.06	0	13.3	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.3	0.01	0.17	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	0.4	0.11	0.15	0	1.61	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.25	15.27	0.05	2.88	0	21.46	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.74	13.93	0.06	8.46	0	51.21	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	1.06	0.05	1.64	2.1	6.19	137

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	790.9	794.4	67.3	402.3	95.3	2150.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3329.7	3324.4	284.8	1693.5	400	9032.6	108
Białko [g]	10%	100	35.8	23.6	0.7	15.6	5.9	81.9	83
Tłuszcz [g]	10%	66	22.1	38.5	0.2	10.5	4	75.5	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	5.9	0	1.9	2.4	19.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	19.8	0	3.6	0	26.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	8.9	0.1	4.7	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	117.7	0	9.3	0	137.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.32	91.82	16.84	64.36	8.77	298.14	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.02	18.13	11.58	2.64	8.77	57.16	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.46	7.29	2.45	6.46	0	24.69	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.28
Sód [mg]	10%	2000	2675.62	1007.59	2.34	941.32	97.2	4724.08	236
Potas [mg]	10%	4700	679.44	418.61	138.06	278.24	0	1514.35	32
Wapń [mg]	10%	900	583.84	109.22	14.04	40.61	162	909.73	102
Fosfor [mg]	10%	580	388.13	219.39	17.55	167.28	0	792.36	137
Magnez [mg]	10%	304.5	74.95	27.25	9.36	64.89	0	176.45	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	1.63	0.35	2.12	0	6.67	104
Witamina A [µg]	25%	565	51.82	41.26	5.16	6.37	0	104.64	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	1.15	0	3.79	0	6.04	61
witamina E [mg]	30%	9	3.42	6.66	0.36	2.57	0	13.02	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.21	0.01	0.15	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.49	0.04	0.1	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.46	3.15	0.09	2.98	0	9.69	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	24.76	3.1	3.82	0	62.78	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.43	2.79	0	2.61	0.27	11.81	262

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	655.3	604.6	96.6	523.7	108.8	1989.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2763.3	2527.5	410.1	2192.3	457.3	8350.6	99
Białko [g]	10%	100	30	24.7	1.3	18.9	14.8	89.9	90
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	31	0	24.4	4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.5	0	8.4	2.7	20.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	12.1	0	1.7	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.4	0	3.8	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	34.3	0	0	0	172	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.97	60.02	23.49	60.15	3.24	251.88	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.01	12.7	22.95	6.53	2.7	59.91	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.75	6.99	1.35	6.3	0	22.41	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.79
Sód [mg]	10%	2000	915.94	228.34	0.1	1346.85	378	2869.25	143
Potas [mg]	10%	4700	600.24	1140.71	0	272.74	0	2013.7	43
Wapń [mg]	10%	900	311.59	125.41	0	27.46	0	464.47	52
Fosfor [mg]	10%	580	452.21	178	0	131.95	0	762.17	132
Magnez [mg]	10%	304.5	75.13	65.8	0	58.87	0	199.8	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.12	1.81	0	1.85	0	7.79	121
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	86.56	0	8.1	0	102.76	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.16	0	1.01	0	2.87	29
witamina E [mg]	30%	9	2.52	5.91	0	2.24	0	10.68	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.23	0	0.15	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.23	0	0.06	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.54	2.83	0	2.78	0	9.15	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	39.21	22.95	4.85	0	71.88	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.63	0	3.74	1.05	7.17	160

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	749.1	620.6	28.4	561.3	95.3	2054.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3162.7	2596.1	120.2	2364.7	400	8643.9	102
Białko [g]	10%	100	40.8	26.8	0.3	34.8	5.9	108.8	109
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	30.1	0.1	13.2	4	60.4	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.2	0	4.6	2.4	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	16	0	2.9	0	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	8.5	0	4	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	62.7	0	101.5	0	176.4	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	122.72	64.05	7.05	79.99	8.77	282.6	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.96	18.17	5.79	4.08	8.77	62.79	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.34	7.41	1.19	8.54	0	27.49	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.63
Sód [mg]	10%	2000	643.6	359.18	0.63	2014.17	97.2	3114.79	156
Potas [mg]	10%	4700	802.2	1344.29	119.07	378.22	0	2643.78	57
Wapń [mg]	10%	900	394.57	150.8	18.9	353.6	162	1079.88	120
Fosfor [mg]	10%	580	707.09	267.24	11.34	197.75	0	1183.43	204
Magnez [mg]	10%	304.5	123.73	75.34	10.71	54.66	0	264.45	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.99	2.98	0.18	2.71	0	9.89	154
Witamina A [µg]	25%	565	11.8	110.1	16.16	15.27	0	153.35	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.12	1.08	0	1.5	0	3.71	37
witamina E [mg]	30%	9	2.8	7.29	0.09	2.6	0	12.81	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.25	0.05	0.18	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.45	0.01	0.23	0	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.92	5.39	0.11	2.96	0	11.4	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	47.7	9.7	9.16	0	73.65	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.78	0.99	0	5.59	0.27	7.78	173

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	932.9	685.3	135.8	470.7	149.8	2374.7	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3918.3	2867.1	569.8	1977.1	625	9957.5	119
Białko [g]	10%	100	41.4	30.1	4.6	16.6	10.8	103.7	104
Tłuszcz [g]	10%	66	32.9	33.3	5.8	14.9	9.4	96.4	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.5	9.8	3.4	3.7	6.4	38	173
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	16	1.3	2.4	0	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.6	0.1	3.9	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	83.8	14	57	0	166.3	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	123.23	70.33	16.22	72.1	5.4	287.3	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.43	16.73	12.47	4.76	5.4	60.81	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.12	8.2	0.1	9.36	0	28.79	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	39.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.69
Sód [mg]	10%	2000	1472.55	275.53	41.65	756.09	54	2599.84	131
Potas [mg]	10%	4700	715.81	1622.97	11.24	642.65	0	2992.68	64
Wapń [mg]	10%	900	318.32	128.44	3.6	58.2	0	508.58	55
Fosfor [mg]	10%	580	456.86	394.99	13.43	214.36	0	1079.66	186
Magnez [mg]	10%	304.5	116.45	95.69	2.37	72.97	0	287.5	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	3.88	0.11	2.91	0	9.79	154
Witamina A [μg]	25%	565	48.98	89.57	0.54	17.99	0	157.09	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.02	0.03	1.28	0	3.45	34
witamina E [mg]	30%	9	3.32	2.98	0.14	2.16	0	8.62	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.72	0	0.22	0	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.51	0	0.19	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.69	7.99	0.06	3.57	0	16.33	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.38	53.74	0	10.79	0	93.93	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.09	0.76	0.11	2.1	0.15	6.49	144

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	664.8	625.1	149.7	513.2	108.8	2061.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2802.7	2620.2	626.3	2146.9	457.3	8653.6	102
Białko [g]	10%	100	32.7	35.3	2.8	17.2	14.8	103.1	103
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	26.2	7.9	23.7	4	76.3	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.3	4.8	6.1	2.7	24.5	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	12.4	2.2	4.7	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.7	0.2	5.3	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.7	115.9	55.9	0	0	184.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.58	65.77	16.89	62.29	3.24	253.78	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.41	13.98	8.47	3.7	2.7	46.28	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.37	7.84	0.24	9.21	0	26.68	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	40.39
Sód [mg]	10%	2000	2294.04	951.25	17.24	1190.09	378	4830.64	243
Potas [mg]	10%	4700	683.12	1795.42	27.66	257.67	0	2763.88	59
Wapń [mg]	10%	900	638.84	239.44	16.37	43.9	0	938.57	105
Fosfor [mg]	10%	580	410.26	480.07	28.67	131.42	0	1050.44	182
Magnez [mg]	10%	304.5	83.34	112.79	3.92	58.56	0	258.63	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.96	3.22	0.34	1.97	0	8.51	132
Witamina A [μg]	25%	565	13.57	65.19	22.72	7.47	0	108.97	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.17	0.23	1.01	0	3.52	35
witamina E [mg]	30%	9	2.69	5.64	0.24	2.99	0	11.58	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.35	0.01	0.14	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.57	0.05	0.05	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.08	15.06	0.09	2.53	0	20.77	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.14	39.11	0	4.48	0	51.75	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.37	2.64	0.04	3.3	1.05	12.07	268

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	744	671.8	89.2	426.4	95.3	2026.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3136.1	2824	376.7	1790	400	8526.8	101
Białko [g]	10%	100	43	38.2	0.7	17	5.9	105	105
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	21.4	0.7	15.2	4	59.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	3.7	0	4.3	2.4	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	8.9	0	1.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.9	0.1	3.8	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	66.5	0	0	0	77.3	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.22	85.8	21.78	58.79	8.77	282.37	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.4	10.95	17.46	3.08	8.77	56.67	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.97	8.89	3.6	7.02	0	27.49	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.43
Sód [mg]	10%	2000	3737.53	315.32	3.6	554.67	97.2	4708.33	236
Potas [mg]	10%	4700	595.65	948.1	241.2	322.06	0	2107.02	45
Wapń [mg]	10%	900	794.98	106.7	7.2	31.42	162	1102.31	122
Fosfor [mg]	10%	580	382.46	315.77	16.2	129.07	0	843.5	145
Magnez [mg]	10%	304.5	71.35	81.52	5.4	45.91	0	204.19	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.27	2.89	0.54	2	0	8.71	135
Witamina A [μg]	25%	565	47.4	52.45	13.8	13.08	0	126.73	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	3.03	4.54	0.68	2.24	0	10.5	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.22	0.05	0.16	0	0.79	79
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	12.3	0.28	2.8	0	19.38	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.44	31.47	8.27	7.84	0	76.04	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	10.38	0.87	0.01	1.54	0.27	11.77	262

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	741.6	783.6	114.4	444.9	51	2135.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3120.4	3281.9	484.1	1869.3	215.1	8971.1	107
Białko [g]	10%	100	34	39.7	2.6	24.9	2.1	103.6	104
Tłuszcz [g]	10%	66	21	34.3	1.3	14.5	1.3	72.6	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	5	0.3	4.1	0.2	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.3	16.1	0.4	5.7	0	29.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	9.2	0.1	4.4	0	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	122.8	41	41	0	530.3	177
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.5	84.41	23.35	56.82	7.55	281.66	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.95	22.75	14.42	3.07	7.29	64.48	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.97	11.04	0.92	6.56	0	29.51	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.76
Sód [mg]	10%	2000	726.03	308.51	18.14	628.99	756	2437.68	121
Potas [mg]	10%	4700	758.44	1783.28	53.64	396.89	0	2992.26	63
Wapń [mg]	10%	900	319.93	110.63	6.61	82.26	0	519.45	58
Fosfor [mg]	10%	580	515.59	268.29	25.85	326.64	0	1136.38	195
Magnez [mg]	10%	304.5	81.02	87.08	2.22	72.53	0	242.86	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	3.18	0.33	2.55	0	10.25	160
Witamina A [μg]	25%	565	246.69	40.15	2.18	6.23	0	295.27	52
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.67	0.19	1.52	0	4.96	50
witamina E [mg]	30%	9	3.88	6.25	0.17	2.15	0	12.47	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.29	0.01	0.38	0	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.29	0.06	0.44	0	1.69	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.23	6.54	0.05	4.72	0	14.56	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.44	24.09	1.31	3.74	0	60.59	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	0.85	0.05	1.74	2.1	6.09	135

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2085.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8763.9	104
Białko [g]	10%	100	98.2	98
Tłuszcz [g]	10%	66	67.7	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	284.7	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.12	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	28.08	93
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	53
Sód [mg]	10%	2000	3346.02	167
Potas [mg]	10%	4700	2398.36	51
Wapń [mg]	10%	900	756.1	84
Fosfor [mg]	10%	580	978.7	169
Magnez [mg]	10%	304.5	245.06	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.97	140
Witamina A [µg]	25%	565	136.01	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	10.51	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.13	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	61.26	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.36	186