

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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 ubogoenergetyczna (8) (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:	1700 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: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słoju pszennego , kwas askorbinowy] 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# 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. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Twarożek - gzik 200.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: mleko ,	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. Jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. 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.)] 7. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%		czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. 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% 6. P#w kielbasa 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: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa 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# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury	1. p# Jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[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, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 40.00g [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. 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.)]	bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 4. p#o Filet kurczaka zapiekany z pomidorem i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Pomidor 16%, p# Ser Mozzarella light 11% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 50.00g 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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 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. 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. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Bolognese wieprzowe z cukinią i papryką 300.00g 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. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. 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.] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 7. #Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko odtłuszczone,	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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki:	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	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]			
--	---	--	--	--

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 płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #Jaja gotowane 50.00g	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, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 220.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń łubczyka, kardamon, kozieradka, goździki,	1. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]	kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%			
	5. Ryż brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%			

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 brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-12-15

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

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. 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% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	---	---	---	--

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-12-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. 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. P# Zupa gołąbkowa (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% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p# Jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. P# Twarożek pomidorowy 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

konserwująca: azotyn sodu.]				
Dzień: 10 - Środa, 2025-12-17				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 40.00g [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. 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:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 2. p# Zupa 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. p#o pieczona Roladka drobiowa z serem i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# Ser Rycki Edam light 10% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Papryka czerwona 10% 5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza gryczana 25%, Pieczarka uprawna świeża 17% 6. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

azotyn sodu.]				
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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. #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] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz	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 iż 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 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	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
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 płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słoju pszennego , kwas askorbinowy] 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: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. 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	1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. 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 okrężnice (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],	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

	pszenicy orkisz w 100%]		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%	
--	--------------------------------	--	--	--

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] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. 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.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, 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% 6. #Schab duszony w sosie własnym z dodatkiem pieczarek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 32%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%	1. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. Pasztet z soczewicy 50.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2025-12-21

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

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z szpinakiem i mozzarellą (I) 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, p# Ser Mozzarella light 17% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]
--	--	--	---	---

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2025-12-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie	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 pełnoziarniste 200.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 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. Mandarynki 55.00g 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorką m 60.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

fermentacji mlekowej]			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	pośilek 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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] - p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] - 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, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% - P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku	- 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] - RW Zupa krupnik 350.00g składniki: - P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	p#d koktajl z pomarańczą 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] - p# Chleb graham 100.00g [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: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] - p#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	p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]			sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	---	--

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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #Jaja gotowane 50.00g	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# 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. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. # kapusta z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 75%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretkę z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p# 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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. #Parówki z szynki 40.00g [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. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. p#o Pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. Mandarynki 60.00g 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 19 - Piątek, 2025-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. 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. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 4. #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. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. RW Sos warzywny 100.00g 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	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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. 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% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1% 7. #Musztarda sarepska 10.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

	450], Masło ekstra (mleko) 2%			
Dzień: 20 - Sobota, 2025-12-27				
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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] - p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] - 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, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% - p#w Połędwica sopocka ARO*bg 20.00g [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.] - p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg	- p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] - RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% - p# Sos szpinakowy z kurczakiem i białą fasolką 300.00g 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% # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb graham 100.00g [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: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% #pasztet (kurczak+ciełęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] - p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]				
--	--	--	--	--

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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze sładu pszennego, kwas askorbinowy] 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, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. RW Pieczeń kanapkowa z pieczarkami 50.00g 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% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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%	1700	457.6	508.2	120.2	447.3	95.3	1628.8	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1919.1	2143.8	506.4	1870.3	400	6839.8	96
Białko [g]	10%	106	24.6	38.9	4.4	14.8	5.9	88.8	84
Tłuszcz [g]	10%	56	18.2	11.8	2.8	20.8	4	57.7	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	5.6	1.2	3.9	2.4	17.7	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.3	0.3	6.9	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.5	0.8	0.4	6.8	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.3	90.2	0	0	0	95.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	51.69	63.05	20.13	55.12	8.77	198.78	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.38	13.57	8.3	3.46	8.77	44.5	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.02	2.93	1.93	9.93	0	20.82	69
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.29
Sód [mg]	10%	2000	702.44	393.24	42.88	1054.95	97.2	2290.73	115
Potas [mg]	10%	4700	486.65	650.65	107.4	379.36	0	1624.07	34
Wapń [mg]	10%	900	198.11	245.89	81.91	73.19	162	761.11	84
Fosfor [mg]	10%	580	339.32	417.32	68.79	220.32	0	1045.76	181
Magnez [mg]	10%	304.5	72.5	44.07	22.08	90.69	0	229.36	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.46	2.07	0.69	3.49	0	8.73	137
Witamina A [µg]	25%	565	12.04	18.79	1.98	9.71	0	42.54	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.66	0	1.01	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	3.44	0.75	0.34	4	0	8.55	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.14	0.06	0.25	0	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.76	0.03	0.11	0	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.61	2.39	0.15	3.97	0	9.14	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	11.27	1.19	5.82	0	25.52	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	1.09	0.11	2.93	0.27	5.72	127

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%	1700	480.4	530	145.2	307.7	95.3	1558.8	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2011	2229.8	606.3	1295	400	6542.2	92
Białko [g]	10%	106	22.5	36.6	7	15.7	5.9	87.9	84
Tłuszcz [g]	10%	56	22.1	15.5	8.5	7.5	4	57.8	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.3	3.1	2.2	1.8	2.4	16.9	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	6.7	1.6	2	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.7	3.4	4.1	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	69.3	0	2.2	0	76.3	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.57	64.44	10.67	47.81	8.77	182.28	102
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.42	10.81	4.9	3.05	8.77	36.97	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.93	7.12	1.07	7.28	0	21.4	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.55
Sód [mg]	10%	2000	973.77	203.22	53.48	538.23	97.2	1865.91	94
Potas [mg]	10%	4700	436.33	728.79	125.25	426.64	0	1717.02	37
Wapń [mg]	10%	900	145.49	62.64	100.57	69.53	162	540.25	60
Fosfor [mg]	10%	580	267.14	295.41	151.38	212.63	0	926.56	160
Magnez [mg]	10%	304.5	70.1	51.4	66.48	66.97	0	254.97	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.21	1.64	1.47	2.86	0	8.19	129
Witamina A [μg]	25%	565	46.38	21.89	0	19.74	0	88.02	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.02	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.89	2.6	2.88	2.54	0	10.93	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.15	0.11	0.22	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.24	0.04	0.14	0	0.7	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.75	12.26	0.58	3.9	0	19.51	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.82	13.13	0	11.84	0	52.81	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	0.56	0.14	1.49	0.27	4.66	103

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%	1700	365.5	687.5	171.7	339	108.8	1672.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1536.2	2895.1	723	1425.6	457.3	7037.5	98
Białko [g]	10%	106	16.6	34	6.8	18	14.8	90.4	85
Tłuszcz [g]	10%	56	11.2	19.1	4.4	9.7	4	48.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.4	4.9	1.7	3.7	2.7	16.5	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	5.8	0.7	1.8	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.1	0.8	4.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.4	8.3	0	0	0	129.7	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	52.66	97.42	27.21	47.94	3.24	228.49	129
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.79	22.15	8.09	1.21	2.7	43.95	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.44	5.47	2.4	6.44	0	20.76	68
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.89
Sód [mg]	10%	2000	601.58	221.05	59.88	1128.15	378	2388.67	119
Potas [mg]	10%	4700	520.01	1149.96	138.51	277.51	0	2086.01	44
Wapń [mg]	10%	900	160.21	267.06	112.32	38.8	0	578.41	64
Fosfor [mg]	10%	580	307.55	285.26	119.34	181.09	0	893.24	154
Magnez [mg]	10%	304.5	71.51	75.32	35.63	75.97	0	258.45	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.69	2.08	1.13	2.52	0	8.43	132
Witamina A [μg]	25%	565	50.88	110.52	2.07	5.1	0	168.57	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.58	0.01	0	1.01	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	9	3.24	3.9	0.48	2.2	0	9.82	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.21	0.11	0.2	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.45	0.04	0.09	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.56	2.76	0.26	3.53	0	10.13	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.52	66.31	1.24	3.06	0	101.14	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.67	0.61	0.16	3.13	1.05	5.97	132

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%	1700	374.3	689.2	51	416.6	95.3	1626.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1576	2894.2	215.1	1747.9	400	6833.4	97
Białko [g]	10%	106	22.8	35.9	2.1	15.1	5.9	82	78
Tłuszcz [g]	10%	56	9.5	25.3	1.3	14.5	4	54.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	7.4	0.2	2.7	2.4	15.8	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	9.8	0	5.5	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	4.4	0	5.8	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.1	79.7	0	58.5	0	181.4	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	52.12	82.53	7.55	60.54	8.77	211.53	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.85	13.83	7.29	5.16	8.77	44.91	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.71	6.56	0	8.79	0	21.07	70
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.73
Sód [mg]	10%	2000	375.4	435.31	756	990.26	97.2	2654.18	134
Potas [mg]	10%	4700	542.71	736.38	0	695.89	0	1974.99	43
Wapń [mg]	10%	900	153.51	94.23	0	86.15	162	495.89	55
Fosfor [mg]	10%	580	362.66	286.89	0	264.35	0	913.9	158
Magnez [mg]	10%	304.5	82.26	61.73	0	97.01	0	241.01	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	1.48	0	3.38	0	7.37	115
Witamina A [μg]	25%	565	7.08	33.73	0	20.16	0	60.97	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.06	0	1.29	0	2.46	25
witamina E [mg]	30%	9	2.32	4.15	0	3.9	0	10.38	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.16	0	0.28	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.22	0	0.21	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.67	12.11	0	4.82	0	23.61	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.24	20.24	0	12.09	0	36.58	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.04	1.2	2.1	2.75	0.27	6.63	147

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%	1700	389.4	666	193.5	355.3	108.8	1713.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1637.1	2782.7	813.5	1493.4	457.3	7184.2	100
Białko [g]	10%	106	23.8	28.6	3.6	12.6	14.8	83.6	78
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	34.8	6.3	10.5	4	67.5	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.4	12.7	0.7	1.6	2.7	21.3	137
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	13.1	0	3.9	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	5.6	0	5.2	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.4	86.4	0	0	0	218.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.2	63.86	31.5	56.04	3.24	204.85	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.15	18.5	4.05	3.72	2.7	38.14	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.43	8.93	1.89	7.01	0	24.28	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.63
Sód [mg]	10%	2000	384.63	271.23	127.8	441.92	378	1603.59	80
Potas [mg]	10%	4700	524.08	846.79	0	437.66	0	1808.54	38
Wapń [mg]	10%	900	214.79	105.84	0	39.34	0	359.98	40
Fosfor [mg]	10%	580	443.45	151.31	0	187.28	0	782.05	134
Magnez [mg]	10%	304.5	77.57	49.23	0	68.01	0	194.82	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	2.47	0	2.57	0	8.41	132
Witamina A [μg]	25%	565	10.86	44.7	0	11.79	0	67.35	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.55	0	1.01	0	3.22	33
witamina E [mg]	30%	9	2.35	4.84	0	3.37	0	10.57	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.17	0	0.23	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.23	0	0.1	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.41	2.7	0	4.1	0	9.21	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.51	11.9	0	7.07	0	25.49	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.06	0.75	0.35	1.22	1.05	4	89

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%	1700	417.6	654.5	102.6	335.7	77.7	1588.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1749.9	2760.8	430.8	1410.1	330.4	6682.1	95
Białko [g]	10%	106	19.1	34.9	10.8	16.9	12.4	94.2	89
Tłuszcz [g]	10%	56	17.2	11.8	2.8	10.3	0	42.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.6	2.1	1.8	2.3	0	12	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.9	4.4	0	3.4	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	3	0.1	4.9	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	55.8	0	30.3	0	90.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.7	108.35	9.99	47.43	7.02	222.5	126
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.38	8.17	6.3	2.27	7.02	33.14	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.59	12.66	3.24	7.47	0	29.97	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.52
Sód [mg]	10%	2000	600.3	216.04	325.8	463.25	54	1659.4	83
Potas [mg]	10%	4700	384.99	1172.49	253.8	511.91	0	2323.21	49
Wapń [mg]	10%	900	140.95	100.34	32.4	55.79	0	329.49	37
Fosfor [mg]	10%	580	204.06	524.27	28.8	264.29	0	1021.44	176
Magnez [mg]	10%	304.5	51.89	160.83	14.4	76.14	0	303.27	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.83	3.23	0.45	3.29	0	8.81	138
Witamina A [μg]	25%	565	47.88	83.27	2.54	15.3	0	149	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.19	0	1.62	0	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	2.77	3.05	0.35	2.48	0	8.67	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.53	0.04	0.25	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.32	0.04	0.16	0	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.64	14.95	0.38	6.35	0	24.33	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.72	49.96	1.52	9.18	0	89.4	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.66	0.6	0.9	1.28	0.15	4.14	92

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%	1700	414.5	634.5	189.9	340.2	51	1630.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1738.8	2670.3	799	1430.8	215.1	6854.1	95
Białko [g]	10%	106	20.8	42.5	3.9	20.5	2.1	90	85
Tłuszcz [g]	10%	56	15.9	18.5	5.8	9.3	1.3	51	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	5.4	0.8	2.7	0.2	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	4	0	1.8	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	2.3	0	4	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	322.3	33.7	0	0	0	356	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.98	77.38	31.5	46.88	7.55	213.31	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.13	12.86	3.15	2.11	7.29	33.54	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.26	6.31	2.16	6.84	0	21.58	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.28
Sód [mg]	10%	2000	439.41	380.8	135	1238.67	756	2949.89	148
Potas [mg]	10%	4700	553.95	593.82	0	314.23	0	1462.01	32
Wapń [mg]	10%	900	187.3	96.35	0	40.6	0	324.26	37
Fosfor [mg]	10%	580	417.38	162.09	0	180.37	0	759.85	131
Magnez [mg]	10%	304.5	77.69	48.4	0	75.25	0	201.35	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.94	1.85	0	2.56	0	8.36	131
Witamina A [μg]	25%	565	12.18	28.34	0	7.38	0	47.91	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.52	0.67	0	1.01	0	4.2	42
witamina E [mg]	30%	9	2.9	1.75	0	2.08	0	6.75	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.12	0	0.2	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.18	0	0.07	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.13	3.97	0	3.54	0	10.65	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.3	17	0	4.42	0	28.74	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.22	1.05	0.37	3.44	2.1	7.37	164

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%	1700	432	503.8	89.4	398.5	95.3	1519.2	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1812.3	2113.2	376.2	1670.8	400	6372.7	89
Białko [g]	10%	106	20.7	21.7	4.2	14.6	5.9	67.3	65
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	19.5	2.7	15.5	4	58.7	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.4	3.1	1.6	2.1	2.4	14.8	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	9.7	0	5.3	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	4.6	0	5.9	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	147.8	0	0.2	0	152.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	52.44	63.66	12.33	53.54	8.77	190.75	107
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.28	9.4	10.3	3.12	8.77	42.89	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.93	6.91	0.94	7.09	0	20.88	70
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.73
Sód [mg]	10%	2000	779.37	249.52	65.7	736.35	97.2	1928.14	96
Potas [mg]	10%	4700	436.33	680.13	53.1	391.63	0	1561.2	32
Wapń [mg]	10%	900	145.49	153.81	113.4	48.88	162	623.58	69
Fosfor [mg]	10%	580	267.14	219.38	6.75	207.01	0	700.29	121
Magnez [mg]	10%	304.5	70.1	53.62	3.6	63.73	0	191.06	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.21	3.41	0.13	2.62	0	8.38	131
Witamina A [µg]	25%	565	46.38	25.98	1.98	13.08	0	87.42	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	1.01	0	1.01	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	2.89	3.17	0.13	3.67	0	9.89	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.17	0	0.22	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.41	0.01	0.13	0	0.82	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.75	2.82	0.03	3.84	0	9.45	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.82	15.58	1.19	7.84	0	52.45	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.16	0.69	0.18	2.04	0.27	4.82	107

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%	1700	415.5	584.7	52.6	370.3	108.8	1532	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1746.3	2451.7	221.1	1554.1	457.3	6430.7	89
Białko [g]	10%	106	26.7	31.2	2.8	17.3	14.8	93	87
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	23.9	1.6	13.4	4	56.2	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	3.9	0.8	2.2	2.7	15	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	11.3	0	5.3	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	5.9	0.1	5.9	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	99.2	0	0.8	0	104.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.52	64.37	7.2	48.28	3.24	173.62	97
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.64	17.76	5.67	3.69	2.7	39.47	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.18	6.64	1.12	6.51	0	20.46	69
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.87
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	39.68
Sód [mg]	10%	2000	2365.89	317.09	34.2	715.8	378	3810.98	191
Potas [mg]	10%	4700	492.85	819.68	171	342.39	0	1825.93	38
Wapń [mg]	10%	900	446	70.92	66.6	105.19	0	688.72	77
Fosfor [mg]	10%	580	266.42	99.04	24.3	280.75	0	670.51	115
Magnez [mg]	10%	304.5	70.1	34.6	8.55	80.9	0	194.16	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.32	1.44	0.36	2.65	0	6.77	106
Witamina A [μg]	25%	565	50.88	13.76	57	5.86	0	127.5	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.12	0	1.02	0	2.17	21
witamina E [mg]	30%	9	3.19	3.99	1.07	3.49	0	11.76	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.21	0.02	0.22	0	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.13	0.06	0.29	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.02	1.83	0.76	3.7	0	9.32	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.52	8.25	34.19	3.51	0	76.5	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.57	0.88	0.09	1.98	1.05	9.52	212

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%	1700	412.2	571.9	51	338.1	77.7	1451	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1727.9	2412.5	215.1	1419.7	330.4	6105.9	86
Białko [g]	10%	106	17.4	44.4	2.1	12.6	12.4	89.1	84
Tłuszcz [g]	10%	56	16.8	8.7	1.3	11.3	0	38.3	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.9	3	0.2	2.5	0	11.8	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	1.7	0	3.9	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	1.6	0	4.7	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	69.1	0	105.7	0	179.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.71	85.9	7.55	49.48	7.02	200.68	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.05	9.06	7.29	3.78	7.02	35.21	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.97	14.16	0	6.42	0	26.55	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.31
Sód [mg]	10%	2000	852.45	1067.22	756	756.11	54	3485.78	175
Potas [mg]	10%	4700	375.63	1174.2	0	376.85	0	1926.69	41
Wapń [mg]	10%	900	146.28	191.92	0	63.01	0	401.22	44
Fosfor [mg]	10%	580	237.18	693.5	0	242.97	0	1173.66	203
Magnez [mg]	10%	304.5	66.65	220.1	0	79.59	0	366.34	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.87	3.95	0	3.16	0	8.99	141
Witamina A [μg]	25%	565	7.08	27.79	0	8.48	0	43.36	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	1.17	0	1.52	0	3.71	37
witamina E [mg]	30%	9	2.08	0.98	0	2.89	0	5.96	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.48	0	0.23	0	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.55	0	0.23	0	1.02	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.8	16.48	0	3.82	0	23.11	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.24	14.52	0	5.09	0	23.86	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	2.96	2.1	2.1	0.15	8.71	193

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%	1700	426.6	633.2	206.7	364.8	95.3	1726.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1788	2655.1	868.9	1535.6	400	7247.7	101
Białko [g]	10%	106	18	41.3	1.8	25.4	5.9	92.6	88
Tłuszcz [g]	10%	56	17.5	26.1	6.9	9.5	4	64.2	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	6	0.8	1.7	2.4	16.8	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.3	0	3.3	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	4	0	4.9	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	187.9	0	24.3	0	217	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	52.45	61.43	35.14	47.44	8.77	205.26	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.1	10.05	3.31	3.28	8.77	33.54	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.69	6.6	1.88	6.41	0	21.59	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.86
Sód [mg]	10%	2000	586.05	812.13	140.58	467.69	97.2	2103.65	105
Potas [mg]	10%	4700	415.59	874.72	0	544.62	0	1834.95	40
Wapń [mg]	10%	900	151.32	85.3	0	78.41	162	477.04	53
Fosfor [mg]	10%	580	235.74	389.58	0	385.54	0	1010.87	174
Magnez [mg]	10%	304.5	66.29	70.79	0	80.61	0	217.7	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.09	2.21	0	2.67	0	6.97	110
Witamina A [μg]	25%	565	10.86	20.62	0	9.64	0	41.13	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.61	0	1.03	0	2.66	26
witamina E [mg]	30%	9	2.04	2.96	0	3.04	0	8.04	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.18	0	0.26	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.4	0	0.35	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.82	13.36	0	8.64	0	24.83	216
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.51	12.37	0	5.78	0	24.68	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.62	2.25	0.39	1.29	0.27	5.25	117

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%	1700	425.7	750.3	85.8	351.7	108.8	1722.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1786.5	3146.6	360.8	1476	457.3	7227.5	101
Białko [g]	10%	106	24	40.7	4.1	11	14.8	94.7	89
Tłuszcz [g]	10%	56	15.7	28.4	2.8	12.2	4	63.3	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.8	7	1.6	3	2.7	21.2	136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11.6	0	2	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	6	0	4.2	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.5	65.4	0	0.1	0	197.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.14	89.82	11.29	52.83	3.24	207.33	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.17	13.03	10.21	2.79	2.7	37.91	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.25	13.76	0.9	7.03	0	27.95	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.38
Sód [mg]	10%	2000	453.3	195.01	65.7	587.45	378	1679.48	84
Potas [mg]	10%	4700	487.72	923.41	60.3	330.8	0	1802.24	38
Wapń [mg]	10%	900	165.83	172.44	109.8	41.19	0	489.26	54
Fosfor [mg]	10%	580	339.77	226.71	4.05	180.89	0	751.43	130
Magnez [mg]	10%	304.5	74.96	83.35	1.35	65.91	0	225.58	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.2	4.27	0.13	2.53	0	10.14	159
Witamina A [µg]	25%	565	47.88	67.71	3.45	8.82	0	127.87	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.63	0.6	0	1.01	0	3.25	32
witamina E [mg]	30%	9	3.15	4.62	0.17	2.23	0	10.18	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.28	0.01	0.2	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.39	0.01	0.07	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.78	3.68	0.07	3.55	0	10.1	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.72	25.71	2.06	5.29	0	61.8	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.25	0.54	0.18	1.63	1.05	4.19	94

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%	1700	390.1	569.6	93.6	364.5	95.3	1513.3	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1640.2	2401.1	392.5	1530.3	400	6364.3	90
Białko [g]	10%	106	23.7	28.2	4.8	15.1	5.9	77.9	74
Tłuszcz [g]	10%	56	11.7	12.4	2.8	12.2	4	43.4	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	1.9	1.6	2.5	2.4	13.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.9	5.5	0	3.3	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	3.4	0.1	4.8	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	47.8	0	16.2	0	68.7	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.46	90.62	13.68	52.17	8.77	215.71	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.64	13.97	10.35	1.82	8.77	43.57	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.3	8.93	3.24	7.49	0	25.97	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.1
Sód [mg]	10%	2000	2330.1	300.46	138.6	914.62	97.2	3780.99	190
Potas [mg]	10%	4700	394.71	947.32	253.8	371.61	0	1967.45	41
Wapń [mg]	10%	900	442.18	126.11	140.4	48.88	162	919.58	102
Fosfor [mg]	10%	580	200.46	375.57	28.8	198.77	0	803.61	139
Magnez [mg]	10%	304.5	50.81	101.3	14.4	78.94	0	245.45	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.79	2.45	0.45	2.76	0	7.46	116
Witamina A [µg]	25%	565	11.58	60.66	2.54	19.76	0	94.55	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.84	0	1.08	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	2.3	3.44	0.35	2.69	0	8.79	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.34	0.04	0.21	0	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.41	0.04	0.1	0	0.79	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.43	11.74	0.38	3.7	0	18.27	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.94	36.39	1.52	5.73	0	50.61	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.47	0.83	0.38	2.54	0.27	9.45	210

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%	1700	424.2	750.5	189.9	366.6	51	1782.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1779.2	3159.2	799	1539.4	215.1	7492.1	105
Białko [g]	10%	106	21.4	45.1	3.9	17.6	2.1	90.3	86
Tłuszcz [g]	10%	56	16.8	18.7	5.8	12.2	1.3	54.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	4.7	0.8	2.1	0.2	13	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.2	0	4.4	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4	0	5.4	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	322.3	84.6	0	0.6	0	407.5	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.8	107.52	31.5	50.1	7.55	246.49	138
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.97	18.57	3.15	4.19	7.29	42.19	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.97	14.35	2.16	7.15	0	29.63	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.34
Sód [mg]	10%	2000	435.81	438.86	135	696.26	756	2461.95	124
Potas [mg]	10%	4700	558.13	1322.03	0	417.48	0	2297.64	49
Wapń [mg]	10%	900	188.67	128.57	0	88.19	0	405.44	45
Fosfor [mg]	10%	580	448.05	553.03	0	254.71	0	1255.81	216
Magnez [mg]	10%	304.5	81.15	158.1	0	65.76	0	305.03	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.17	3.82	0	2.7	0	10.7	167
Witamina A [μg]	25%	565	46.98	23.65	0	13.54	0	84.17	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.52	0.67	0	1.02	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	3.42	3.44	0	3.37	0	10.24	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.52	0	0.23	0	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.37	0	0.22	0	1.32	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.8	17.55	0	3.88	0	24.24	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.18	14.19	0	8.12	0	50.5	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.21	1.21	0.37	1.93	2.1	6.15	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%	1700	428	773.5	85.9	362.5	95.3	1745.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1796	3234.9	361.1	1524.2	400	7316.3	103
Białko [g]	10%	106	20.1	26.5	4.2	14.9	5.9	71.8	68
Tłuszcz [g]	10%	56	16	38.5	2.7	10.7	4	72.1	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	6.3	1.6	2	2.4	17.8	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	19.4	0	3.7	0	25.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	8.4	0	4.9	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	189.9	0	9.3	0	203.9	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	53.95	84.7	11.39	54.82	8.77	213.65	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.74	24.73	10.4	1.91	8.77	57.58	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.44	9.24	0.94	6.53	0	23.15	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.68
Sód [mg]	10%	2000	782.61	1026.29	65.29	1042.12	97.2	3013.53	150
Potas [mg]	10%	4700	475.71	425.41	93.55	336.29	0	1330.98	28
Wapń [mg]	10%	900	140.16	101.48	122.85	46.55	162	573.05	64
Fosfor [mg]	10%	580	240.06	248.48	8.91	216.42	0	713.88	123
Magnez [mg]	10%	304.5	67.37	27.95	8.41	81.63	0	185.37	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.06	0.14	2.72	0	6.88	107
Witamina A [µg]	25%	565	50.88	41.14	12.7	6.37	0	111.11	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	1.49	0	3.79	0	6.31	63
witamina E [mg]	30%	9	3.07	6.31	0.07	2.76	0	12.22	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.22	0.04	0.21	0	0.72	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.57	0.01	0.11	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.54	3.14	0.09	4	0	10.79	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.52	24.68	7.62	3.82	0	66.66	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	2.85	0.18	2.89	0.27	7.53	167

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%	1700	427.2	412	74.7	383	108.8	1405.8	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1790.8	1731.3	315.6	1604.7	457.3	5899.9	82
Białko [g]	10%	106	21.2	27.8	3.1	15.6	14.8	82.8	78
Tłuszcz [g]	10%	56	17.5	14.3	1.2	16	4	53.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	3.9	0.7	5	2.7	18.3	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	1.7	0.2	1.8	0	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	1	0	4	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	0	3.7	0	0	8.4	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	48.93	44.44	13.27	47.19	3.24	157.08	88
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	7.78	7.97	11.33	1.75	2.7	31.55	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.71	3.42	1.09	6.37	0	16.6	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.12
Sód [mg]	10%	2000	1020.93	137.99	35.1	1219.59	378	2791.62	140
Potas [mg]	10%	4700	392.77	293.7	263.25	330.79	0	1280.53	27
Wapń [mg]	10%	900	149.45	74.58	103.72	33.4	0	361.16	41
Fosfor [mg]	10%	580	263.54	41.32	85.87	181.09	0	571.83	98
Magnez [mg]	10%	304.5	69.38	19.69	20.92	75.61	0	185.62	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.24	0.62	0.31	2.45	0	5.64	88
Witamina A [µg]	25%	565	7.08	34.75	17.62	8.1	0	67.55	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0	0	1.01	0	2.04	20
witamina E [mg]	30%	9	2.2	1.83	0.13	2.42	0	6.59	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.07	0.05	0.21	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.06	0.15	0.08	0	0.55	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.28	0.43	0.24	3.79	0	6.76	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.24	20.85	10.57	4.85	0	40.53	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.38	0.09	3.38	1.05	6.97	156

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%	1700	389.4	511	155	368.5	95.3	1519.3	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1637.1	2141.2	651	1549.8	400	6379.2	90
Białko [g]	10%	106	23.8	24.8	6.5	24.6	5.9	85.7	80
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	22.7	5.4	10.2	4	54.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.4	2.2	1.6	3.7	2.4	13.5	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	12	0.9	1.8	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	6.5	1.9	4.1	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.4	13.4	0	0	0	145.9	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.2	54.19	20.79	47.94	8.77	181.92	102
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.15	15.5	4.37	2.63	8.77	40.43	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.43	4.89	1.82	7.01	0	20.16	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.03
Sód [mg]	10%	2000	384.63	280.48	46.62	2057.47	97.2	2866.4	143
Potas [mg]	10%	4700	524.08	584.03	120.96	404.95	0	1634.03	35
Wapń [mg]	10%	900	214.79	120.5	93.64	347.21	162	938.16	104
Fosfor [mg]	10%	580	443.45	134.9	132.7	189.28	0	900.34	155
Magnez [mg]	10%	304.5	77.57	34.63	45.18	68.4	0	225.79	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	1.86	1.06	2.69	0	8.99	141
Witamina A [μg]	25%	565	10.86	58.62	0	16.02	0	85.5	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.85	0	1.01	0	3.51	36
witamina E [mg]	30%	9	2.35	5.93	1.28	2.67	0	12.25	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.11	0.14	0.23	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.29	0.04	0.1	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.41	3.13	0.48	3.98	0	10.01	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.51	35.17	0	9.61	0	51.3	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.06	0.77	0.12	5.71	0.27	7.16	159

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%	1700	472.7	439.7	87.9	459.4	149.8	1609.7	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1980.2	1855.8	369.7	1924.1	625	6754.9	95
Białko [g]	10%	106	23.9	30.4	4.2	16.1	10.8	85.5	81
Tłuszcz [g]	10%	56	20.5	8.3	2.8	19.2	9.4	60.3	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	9.3	1.5	1.6	4.4	6.4	23.3	150
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3.4	0	5.5	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.1	0	5.8	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	62.3	0	58.5	0	125.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	51.25	63.61	11.89	60.04	5.4	192.2	109
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.41	14.18	10.81	5.18	5.4	45	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.51	5.52	1.02	9.26	0	22.33	74
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.08
Sód [mg]	10%	2000	705.57	233.05	65.34	771.02	54	1828.99	92
Potas [mg]	10%	4700	422.43	906.94	102.05	688.69	0	2120.13	45
Wapń [mg]	10%	900	145.56	84.07	124.2	92.27	0	446.11	49
Fosfor [mg]	10%	580	240.06	312.46	9.71	262.19	0	824.45	142
Magnez [mg]	10%	304.5	67.73	64.82	9.18	84.05	0	225.79	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.01	2.2	0.16	3.41	0	7.8	122
Witamina A [μg]	25%	565	47.88	70.5	13.86	20.64	0	152.88	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.29	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.85	1.91	0.08	3.61	0	8.46	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.21	0.05	0.27	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.31	0.01	0.21	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.28	11.19	0.1	4.57	0	19.14	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.72	42.3	8.31	12.38	0	91.72	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	0.64	0.18	2.14	0.15	4.57	102

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%	1700	403.1	645.9	193.5	405.4	108.8	1756.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1693.9	2716.7	813.5	1698.9	457.3	7380.5	103
Białko [g]	10%	106	22.4	37.8	3.6	20	14.8	98.9	93
Tłuszcz [g]	10%	56	12.4	17.9	6.3	15.5	4	56.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	3.5	0.7	2.1	2.7	14.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	7.7	0	6.2	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	4.6	0	6.4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.2	82.3	0	23.4	0	112	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	54.1	89.3	31.5	50.89	3.24	229.04	129
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.96	14.16	4.05	2.34	2.7	33.22	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.5	12	1.89	9.32	0	30.72	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.45
Sód [mg]	10%	2000	1995.82	346.41	127.8	913.66	378	3761.71	188
Potas [mg]	10%	4700	490.23	1370.44	0	476.99	0	2337.67	49
Wapń [mg]	10%	900	479.94	143.45	0	52.73	0	676.13	75
Fosfor [mg]	10%	580	302.95	598.41	0	278.45	0	1179.81	203
Magnez [mg]	10%	304.5	77.78	160.9	0	88.86	0	327.55	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.83	3.29	0	2.77	0	8.89	138
Witamina A [µg]	25%	565	12.47	47.48	0	7.82	0	67.79	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.93	0	1.01	0	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	2.54	4.3	0	3.74	0	10.6	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.53	0	0.23	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.5	0	0.13	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.78	19.15	0	8.3	0	30.25	263
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.48	28.49	0	4.69	0	40.67	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.54	0.96	0.35	2.53	1.05	9.4	209

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%	1700	390.7	570.5	114.4	386.7	95.3	1557.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1643.5	2395.5	482	1620.6	400	6541.7	93
Białko [g]	10%	106	23.3	33.9	4.5	16.3	5.9	84	79
Tłuszcz [g]	10%	56	11.5	21.1	2.9	15.3	4	55.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	4.5	1.1	4.3	2.4	16.8	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	8.1	0.4	1.8	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	4.5	0.5	4.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	61.6	0	0	0	66.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	51.46	63.69	18.14	49.25	8.77	191.33	108
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.83	11.32	5.39	2.35	8.77	38.69	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.93	5.37	1.6	7.09	0	19.99	67
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.42
Sód [mg]	10%	2000	736.17	321.59	39.92	655.47	97.2	1850.36	93
Potas [mg]	10%	4700	436.33	774.73	92.34	380.11	0	1683.52	35
Wapń [mg]	10%	900	145.49	85.33	74.88	37.36	162	505.07	55
Fosfor [mg]	10%	580	267.14	275.85	79.56	178.21	0	800.77	139
Magnez [mg]	10%	304.5	70.1	70.06	23.76	62.65	0	226.58	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.21	2.51	0.75	2.59	0	8.08	127
Witamina A [μg]	25%	565	46.38	44.55	1.38	13.08	0	105.39	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.89	3.93	0.32	2.43	0	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.18	0.07	0.21	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.26	0.03	0.07	0	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.75	11.1	0.17	3.81	0	17.85	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.82	26.73	0.82	7.84	0	63.23	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.04	0.89	0.11	1.82	0.27	4.62	102

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%	1700	415.7	780.1	189.9	388	51	1824.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1743.4	3274.3	799	1629	215.1	7661.1	107
Białko [g]	10%	106	21.6	41.3	3.9	23	2.1	92.1	87
Tłuszcz [g]	10%	56	16.1	29.9	5.8	13.3	1.3	66.6	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	4.5	0.8	3.7	0.2	14.2	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.7	13.5	0	5.1	0	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	7.8	0	4.5	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	322.3	122.2	0	34.3	0	478.9	159
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.25	90.36	31.5	47.16	7.55	225.84	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.69	21.74	3.15	2.3	7.29	44.18	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.56	7.98	2.16	6.59	0	23.3	78
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.39
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.41
Sód [mg]	10%	2000	438.19	312.42	135	724.26	756	2365.88	119
Potas [mg]	10%	4700	560.07	1046.62	0	432.57	0	2039.27	43
Wapń [mg]	10%	900	178.73	89.03	0	87.17	0	354.94	40
Fosfor [mg]	10%	580	384.98	164.47	0	361.33	0	910.8	156
Magnez [mg]	10%	304.5	62.57	48.6	0	87.73	0	198.91	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.72	2.4	0	3.05	0	9.18	144
Witamina A [μg]	25%	565	51.48	21.14	0	6.04	0	78.67	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.52	0.67	0	1.43	0	4.63	46
witamina E [mg]	30%	9	3.51	5.27	0	2.31	0	11.1	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.16	0	0.4	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.2	0	0.43	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.96	4.3	0	5.38	0	12.65	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.88	12.68	0	3.62	0	47.2	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.21	0.86	0.37	2.01	2.1	5.91	131

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1623.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6816.6	96
Białko [g]	10%	106	86.8	82
Tłuszcz [g]	10%	56	56	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16.1	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	172.2	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	204.41	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	40.03	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.29	77
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	46
Sód [mg]	10%	2000	2530.56	127
Potas [mg]	10%	4700	1839.91	39
Wapń [mg]	10%	900	535.66	59
Fosfor [mg]	10%	580	886.23	153
Magnez [mg]	10%	304.5	238.29	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.25	129
Witamina A [µg]	25%	565	90.44	16
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	9.59	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.87	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	52.45	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.32	140