

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
29.12.2025-18.01.2026 rok (21 dni) ++

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-12-29				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z cukinią i kawałkami kurczaka 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen] 3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g	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 150.00g [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 (karoten).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: #	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 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%	4. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, 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 gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3%	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: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. #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).] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		(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 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, 2025-12-31				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym	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,	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszenego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 8. p#w 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.]	agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Szyńka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną i kapustą 300.00g składniki: Szyńka wieprzowa gotowana 33%, Kapusta kiszona z marchewką 33% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 13%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%	owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	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: 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]	
---	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iżż 14%, #Kielbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 3. Makaron 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: mleko pasteryzowane, kultury	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 130.00g [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. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańską 100.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (mąka pszenna) 12%, Kukurydza konserwowa 9%, majonez dekoracyjny winiary 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. #Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	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]		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.)	
---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2026-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #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. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 220.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #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 130.00g [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, 2026-01-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. #pasztecik (kurczak+kaczka) 50.00g [składniki: woda, mięso z kaczki 19%, tłuszcz wieprzowy	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki,	1. 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 130.00g [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 Galaretką z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw, aromaty]	kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%			
--	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron 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 130.00g [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, 2026-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory	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. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 6. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki:	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 130.00g [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, 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]

E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.]	liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
Dzień: 9 - Wtorek, 2026-01-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 100.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, 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 130.00g [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# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
Dzień: 10 - Środa, 2026-01-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p# fasola w sosie pomidorowym 200.00g składniki: #Fasola biała jaś po ugotowaniu 67%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12%	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 130.00g [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. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy,	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Brokuły ugotowane 200.00g		podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	
Dzień: 11 - Czwartek, 2026-01-08				
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 brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszenego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 6. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3)	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 z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], jaja gotowane iż 7%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat (mleko, jaja, soja, seler korzeniowy, orzechy, gorczyca) 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0% 3. 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	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 130.00g [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: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P#w kiełbasa 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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 7. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 8. p#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.]	suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	
---	--	--	---	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-01-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] - Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] - p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - 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%), 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).] - Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Jaja gotowane IŻŻ 50.00g - p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	- p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - p# Zupa koperkowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% - 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% - RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% - Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	- RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% - p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb graham 130.00g [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%), 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).] - Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% - RW Galaretka z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% - p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-01-10

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

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser 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%, Schab wieprzowy bez kości 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 130.00g [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 indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. k# Pasta z groszku z koprem 50.00g 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], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	---	---	--	--

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-01-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z mozzarella i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Papryka czerwona 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 100.00g 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	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 130.00g [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, 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%)]

	rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%			
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-01-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki 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#o Farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, 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 130.00g [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 cieciorą 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, gumę ksantanową), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]			wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 16 - Wtorek, 2026-01-13				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory:	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 zabeliana jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 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	1. p#d koktajl z pomarańczą 15.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [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. #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).] 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:	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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.]	biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 17 - Środa, 2026-01-14				
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: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten psenny , cukier, mąka ze słoju psennego , kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 6. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko ,	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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 250.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka	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 130.00g [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: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Pasztet z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 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 psenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. # Ogórek kwaszony 100.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]		łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 18 - Czwartek, 2026-01-15				
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 brązowym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszenego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Pulpety drobiowe pieczone 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% 6. p# Sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator:	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [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 digliceridy 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. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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.) 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%			
--	--	--	--	--

Dzień: 19 - Piątek, 2026-01-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, sałata 1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. 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 z czerwoną soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 27% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 9%, Papryka czerwona 3%, # Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. p#o Dorsz po grecku, pieczony pod serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 57%, Marchew 29%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 230.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]	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 130.00g [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# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 20 - Sobota, 2026-01-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. 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:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. 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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [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. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]				
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-01-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszeniny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. 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%	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 130.00g [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: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.],	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	[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%		Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	--	--	--	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	797.7	460.1	120.2	550.1	95.3	2023.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3354.5	1933.8	506.4	2304.4	400	8499.3	102
Białko [g]	10%	100	38.2	27.5	4.4	18.4	5.9	94.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	15.5	2.8	21.6	4	67.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	3.1	1.2	4.1	2.4	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.2	6.4	0.3	7	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	3	0.4	7.2	0	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	158.2	0	0	0	169.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.52	54.73	20.13	76.72	8.77	275.9	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.52	9.66	8.3	3.59	8.77	46.86	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.27	4.64	1.93	12.81	0	32.67	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.38
Sód [mg]	10%	2000	1150.55	257.01	42.88	1252.95	97.2	2800.61	141
Potas [mg]	10%	4700	921.91	791.23	107.4	476.11	0	2296.66	49
Wapń [mg]	10%	900	365.66	125.48	81.91	83.09	162	818.15	91
Fosfor [mg]	10%	580	706.65	287.91	68.79	302.22	0	1365.58	236
Magnez [mg]	10%	304.5	169.77	67.1	22.08	118.59	0	377.55	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	3.14	0.69	4.48	0	13.72	214
Witamina A [µg]	25%	565	12.98	25.73	1.98	9.71	0	50.42	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.61	0	1.01	0	2.67	26
witamina E [mg]	30%	9	4.4	2.36	0.34	4.31	0	11.42	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.19	0.06	0.34	0	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.42	0.03	0.14	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.29	7.4	0.15	5.67	0	19.52	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.79	15.43	1.19	5.82	0	30.25	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.71	0.11	3.48	0.27	7	155

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	820.4	573.6	145.2	369.4	95.3	2004.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3446.4	2413.1	606.3	1555.4	400	8421.3	100
Białko [g]	10%	100	36.2	32.5	7	17.8	5.9	99.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	27.1	16.2	8.5	8	4	64	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	3.1	2.2	1.9	2.4	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.4	1.6	2.1	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.1	3.4	4.4	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	95.8	0	2.2	0	108.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.41	78.88	10.67	60.77	8.77	273.52	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.56	17.5	4.9	3.13	8.77	49.87	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.18	9.24	1.07	9	0	32.5	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46
Sód [mg]	10%	2000	1421.88	695.07	53.48	657.03	97.2	2924.67	147
Potas [mg]	10%	4700	871.59	1393.99	125.25	484.69	0	2875.54	62
Wapń [mg]	10%	900	313.03	100.83	100.57	75.47	162	751.91	83
Fosfor [mg]	10%	580	634.46	410.29	151.38	261.77	0	1457.91	251
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	106.32	66.48	83.71	0	423.9	139
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	3.11	1.47	3.45	0	13.19	206
Witamina A [μg]	25%	565	47.32	53.02	0	19.74	0	120.09	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.59	0	1.02	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.24	2.88	2.73	0	12.73	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.22	0.11	0.28	0	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.37	0.04	0.16	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	7.78	0.58	4.91	0	19.71	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	12.28	0	11.84	0	52.52	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.94	1.93	0.14	1.82	0.27	7.31	163

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	696.8	555.8	171.7	400.7	108.8	1933.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2935.7	2327.3	723	1686	457.3	8129.6	97
Białko [g]	10%	100	29.2	30.6	6.8	20.1	14.8	101.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	15	23.7	4.4	10.2	4	57.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	7.2	1.7	3.7	2.7	20.4	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	10.9	0.7	1.9	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.6	0.8	4.3	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	66.1	0	0	0	193.2	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.12	60.29	27.21	60.9	3.24	269.77	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.91	11.65	8.09	1.29	2.7	39.65	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.08	10.6	2.4	8.17	0	35.25	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.51
Sód [mg]	10%	2000	1050.77	906.27	59.88	1246.95	378	3641.88	182
Potas [mg]	10%	4700	929.57	789.98	138.51	335.56	0	2193.63	47
Wapń [mg]	10%	900	323	56.54	112.32	44.74	0	536.62	59
Fosfor [mg]	10%	580	635.34	275.67	119.34	230.23	0	1260.59	219
Magnez [mg]	10%	304.5	164.68	48.71	35.63	92.71	0	341.74	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.06	2.3	1.13	3.11	0	11.62	182
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	9.7	2.07	5.1	0	68.69	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.89	0	1.01	0	3.49	35
witamina E [mg]	30%	9	4.01	1.21	0.48	2.39	0	8.1	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.58	0.11	0.26	0	1.54	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.28	0.04	0.11	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.02	6.68	0.26	4.55	0	19.52	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	5.82	1.24	3.06	0	41.21	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	2.51	0.16	3.46	1.05	9.1	201

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	713.7	807.3	193.5	475.4	95.3	2285.3	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.1	3388.1	813.5	1995.6	400	9601.4	115
Białko [g]	10%	100	30.2	39.6	3.6	19.7	5.9	99.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	32.1	6.3	15.8	4	76.5	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	11.3	0.7	3	2.4	23.3	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.7	0	1.9	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.3	0	4.4	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	196.1	0	0	0	206.5	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.65	92.72	31.5	68.86	8.77	315.52	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.19	14.84	4.05	2.53	8.77	45.39	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.96	5.68	1.89	10.6	0	31.14	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.62
Sód [mg]	10%	2000	1040.64	760.01	127.8	1242.85	97.2	3268.51	163
Potas [mg]	10%	4700	828.03	929.04	0	429.86	0	2186.93	47
Wapń [mg]	10%	900	316.99	110.62	0	43.47	162	633.09	70
Fosfor [mg]	10%	580	630.86	343.57	0	240.6	0	1215.04	209
Magnez [mg]	10%	304.5	166.66	70.22	0	95.98	0	332.86	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.18	2.42	0	3.16	0	10.77	168
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	37.39	0	10	0	55.43	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.68	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	3.17	3.37	0	2.67	0	9.21	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.2	0	0.27	0	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.39	0	0.11	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.95	10.61	0	4.96	0	21.53	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	22.43	0	6	0	33.25	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	2.11	0.35	3.45	0.27	8.17	181

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.4	756.2	51	416.9	108.8	2062.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3072.5	3163.5	215.1	1753.9	457.3	8662.6	103
Białko [g]	10%	100	37.4	33.7	2.1	14.8	14.8	103	103
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	35.7	1.3	11	4	68.9	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	12.8	0.2	1.7	2.7	22.6	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	13.4	0	4	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.8	0	5.5	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	93.2	0	0	0	231.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.04	80.56	7.55	69	3.24	274.41	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.29	19.04	7.29	3.8	2.7	48.13	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.68	11.43	0	8.74	0	33.86	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.87
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.31
Sód [mg]	10%	2000	832.74	276.21	756	560.72	378	2803.67	141
Potas [mg]	10%	4700	959.34	874.29	0	495.71	0	2329.35	50
Wapń [mg]	10%	900	382.33	108.02	0	45.28	0	535.64	59
Fosfor [mg]	10%	580	810.77	168.15	0	236.42	0	1215.35	210
Magnez [mg]	10%	304.5	174.85	51.51	0	84.75	0	311.11	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.3	2.63	0	3.16	0	12.1	188
Witamina A [µg]	25%	565	11.8	44.7	0	11.79	0	68.3	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.66	0.69	0	1.01	0	3.36	34
witamina E [mg]	30%	9	3.31	4.88	0	3.56	0	11.75	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.18	0	0.29	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.25	0	0.12	0	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.08	3.28	0	5.12	0	14.49	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	11.9	0	7.07	0	26.06	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0.76	2.1	1.55	1.05	7	155

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	744.1	654.5	102.6	426.4	77.7	2005.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3129.5	2760.8	430.8	1789.4	330.4	8441.1	100
Białko [g]	10%	100	33	34.9	10.8	17.5	12.4	108.8	109
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	11.8	2.8	14.3	0	49.7	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	2.1	1.8	1.9	0	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	4.4	0	1.9	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3	0.1	4.4	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.8	0	13	0	79.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.56	108.35	9.99	61.54	7.02	300.47	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.89	8.17	6.3	2.93	7.02	40.31	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.35	12.66	3.24	9.66	0	39.92	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.29
Sód [mg]	10%	2000	1030.2	216.04	325.8	590.01	54	2216.06	112
Potas [mg]	10%	4700	738.39	1172.49	253.8	615.42	0	2780.12	59
Wapń [mg]	10%	900	296.83	100.34	32.4	67.97	0	497.55	56
Fosfor [mg]	10%	580	477.86	524.27	28.8	306.31	0	1337.25	230
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	160.83	14.4	96.72	0	393.25	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.92	3.23	0.45	3.63	0	11.25	176
Witamina A [μg]	25%	565	48.82	83.27	2.54	31.73	0	166.38	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.19	0	1.01	0	2.23	22
witamina E [mg]	30%	9	3.43	3.05	0.35	2.77	0	9.61	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.53	0.04	0.3	0	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.32	0.04	0.16	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.14	14.95	0.38	7.48	0	28.96	251
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	49.96	1.52	19.04	0	99.83	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	0.6	0.9	1.63	0.15	5.54	123

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	745.8	634.5	189.9	401.8	51	2023.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.2	2670.3	799	1691.2	215.1	8514.1	101
Białko [g]	10%	100	33.4	42.5	3.9	22.7	2.1	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	18.5	5.8	9.8	1.3	55.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	5.4	0.8	2.8	0.2	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4	0	1.9	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.3	0	4.3	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	33.7	0	0	0	361.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.44	77.38	31.5	59.84	7.55	291.73	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.25	12.86	3.15	2.19	7.29	39.74	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.9	6.31	2.16	8.56	0	30.94	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.72
Sód [mg]	10%	2000	888.6	380.8	135	1357.47	756	3517.88	176
Potas [mg]	10%	4700	963.51	593.82	0	372.28	0	1929.62	42
Wapń [mg]	10%	900	350.09	96.35	0	46.54	0	492.99	55
Fosfor [mg]	10%	580	745.18	162.09	0	229.51	0	1136.79	196
Magnez [mg]	10%	304.5	170.86	48.4	0	91.99	0	311.26	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.32	1.85	0	3.15	0	11.32	177
Witamina A [µg]	25%	565	13.12	28.34	0	7.38	0	48.85	8
Witamina D [µg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.01	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	3.68	1.75	0	2.27	0	7.71	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.12	0	0.25	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	0.18	0	0.08	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.59	3.97	0	4.56	0	16.13	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	17	0	4.42	0	29.31	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	1.05	0.37	3.77	2.1	8.79	195

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	772.1	608.6	89.4	460.1	95.3	2025.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3247.7	2555.4	376.2	1931.3	400	8510.8	101
Białko [g]	10%	100	34.4	38.1	4.2	16.8	5.9	99.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	22.1	2.7	16	4	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	4.3	1.6	2.2	2.4	17.7	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10	0	5.4	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.2	0	6.2	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98	0	0.2	0	108.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.28	67.95	12.33	66.5	8.77	271.84	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.42	12.99	10.3	3.2	8.77	52.7	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.18	7.44	0.94	8.82	0	30.38	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.15
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.57
Sód [mg]	10%	2000	1227.48	587.51	65.7	855.15	97.2	2833.04	141
Potas [mg]	10%	4700	871.59	1119.18	53.1	449.68	0	2493.57	54
Wapń [mg]	10%	900	313.03	197.95	113.4	54.82	162	841.21	94
Fosfor [mg]	10%	580	634.46	407.37	6.75	256.15	0	1304.74	224
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	74.2	3.6	80.47	0	325.66	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	2.25	0.13	3.21	0	10.76	167
Witamina A [μg]	25%	565	47.32	68.84	1.98	13.08	0	131.24	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.07	0	1.01	0	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	3.86	5.22	0.13	3.86	0	13.08	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.19	0	0.27	0	1.01	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.47	0.01	0.15	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	8.29	0.03	4.86	0	19.61	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	41.3	1.19	7.84	0	78.74	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	1.63	0.18	2.37	0.27	7.08	158

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.5	639.4	74.3	431.1	108.8	2009.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3181.6	2680.7	315.6	1811	457.3	8446.5	101
Białko [g]	10%	100	40.3	34.7	7.8	19.6	14.8	117.4	118
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	25.6	0.2	13.9	4	62.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	5.1	0	2.3	2.7	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.1	0.1	5.4	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6	0.1	6.2	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	102.9	0	0.8	0	114.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.36	72.22	10.23	60.97	3.24	261.04	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.77	17.33	5.74	3.49	2.7	45.06	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.43	9.8	0.27	8.25	0	31.76	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.6
Sód [mg]	10%	2000	2814	269.14	24.75	834.54	378	4320.44	216
Potas [mg]	10%	4700	928.11	922.95	15.35	385.38	0	2251.8	48
Wapń [mg]	10%	900	613.54	78.58	2.18	112.51	0	806.83	90
Fosfor [mg]	10%	580	633.74	107.31	17.54	332.24	0	1090.84	188
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	39.54	5.22	96.86	0	309.01	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.25	1.7	0.15	3.26	0	10.39	162
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	13.45	0	5.71	0	70.99	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.02	0	2.35	23
witamina E [mg]	30%	9	4.15	4.08	0.05	3.64	0	11.95	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.12	0.01	0.28	0	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.14	0	0.31	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.7	2.42	0.03	4.63	0	13.79	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	8.07	0	3.43	0	42.59	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.81	0.74	0.06	2.31	1.05	10.8	239

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	743.5	693.5	51	479.7	77.7	2045.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3127.4	2925.5	215.1	2010.4	330.4	8609	103
Białko [g]	10%	100	30	33.4	2.1	19.5	12.4	97.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	11.7	1.3	19.7	0	53.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	1.8	0.2	4.3	0	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	4.4	0	7.9	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.6	0	6.6	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	14.4	0	216	0	240.8	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.17	120.91	7.55	60.06	7.02	311.72	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.16	12.57	7.29	2.16	7.02	43.22	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	14.85	0	8.1	0	36.56	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.27
Sód [mg]	10%	2000	1301.64	98.18	756	910.59	54	3120.41	157
Potas [mg]	10%	4700	785.19	1692.77	0	468.64	0	2946.61	63
Wapń [mg]	10%	900	309.07	192.77	0	67.54	0	569.39	63
Fosfor [mg]	10%	580	564.98	456.87	0	352.63	0	1374.49	237
Magnez [mg]	10%	304.5	159.82	159.95	0	99.55	0	419.32	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	6.54	0	4.36	0	15.16	236
Witamina A [µg]	25%	565	8.02	87.64	0	8.1	0	103.77	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.66	0	2.03	0	3.72	37
witamina E [mg]	30%	9	2.86	3.35	0	4.2	0	10.41	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.48	0	0.3	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.46	0	0.4	0	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.25	5.15	0	4.85	0	17.26	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	52.58	0	4.85	0	62.26	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.61	0.27	2.1	2.52	0.15	7.8	173

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	757.9	552.1	206.7	429.7	95.3	2041.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3187.4	2318.9	868.9	1806.7	400	8582.1	102
Białko [g]	10%	100	30.6	36.8	1.8	22.6	5.9	97.9	99
Tłuszcz [g]	10%	66	21.3	19.5	6.9	12.4	4	64.3	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	2.7	0.8	3.3	2.4	16.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	7.5	0	1.9	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.1	0	4.3	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	138	0	0.9	0	149.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.91	60.15	35.14	60.86	8.77	282.85	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.22	12.12	3.31	3.36	8.77	41.79	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.33	6.08	1.88	8.1	0	30.39	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.15
Sód [mg]	10%	2000	1035.24	242.79	140.58	834.12	97.2	2349.94	118
Potas [mg]	10%	4700	825.15	1179.29	0	441.4	0	2445.85	52
Wapń [mg]	10%	900	314.11	148.33	0	81.46	162	705.91	78
Fosfor [mg]	10%	580	563.54	415.67	0	336.79	0	1316.01	227
Magnez [mg]	10%	304.5	159.46	93.99	0	83.8	0	337.25	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	3.14	0	3.06	0	10.68	167
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	64.17	0	9.3	0	85.28	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.57	0	1.03	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.82	4.56	0	2.66	0	10.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.27	0	0.28	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.44	0	0.31	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.28	14.88	0	4.89	0	27.07	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	38.5	0	5.57	0	51.17	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.87	0.67	0.39	2.31	0.27	5.87	130

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	765.7	642.4	85.8	395.4	108.8	1998.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3221.9	2705.4	360.8	1664.8	457.3	8410.5	99
Białko [g]	10%	100	37.6	39.8	4.1	22.5	14.8	118.9	120
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	14.7	2.8	8.9	4	51.3	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.5	3.7	1.6	2.6	2.7	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.7	0	1.9	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	2.8	0	4.3	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	68.1	0	0	0	205.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.98	94.17	11.29	60.7	3.24	283.4	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.3	14.42	10.21	2.35	2.7	45	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.5	12.99	0.9	9.2	0	36.6	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.82
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.96
Sód [mg]	10%	2000	901.41	276.42	65.7	1367.35	378	2988.88	149
Potas [mg]	10%	4700	922.98	894.71	60.3	446.44	0	2324.43	49
Wapń [mg]	10%	900	333.37	103.19	109.8	209.02	0	755.39	83
Fosfor [mg]	10%	580	707.09	204.72	4.05	237.7	0	1153.57	199
Magnez [mg]	10%	304.5	172.24	57.02	1.35	84.78	0	315.4	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.13	2.75	0.13	3.39	0	12.42	194
Witamina A [μg]	25%	565	48.82	75.15	3.45	15.3	0	142.72	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.64	0	1.01	0	3.29	32
witamina E [mg]	30%	9	4.11	2.44	0.17	2.51	0	9.25	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.21	0.01	0.27	0	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.73	0.3	0.01	0.11	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.45	3.42	0.07	4.75	0	14.71	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	45.09	2.06	9.18	0	85.63	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.5	0.76	0.18	3.79	1.05	7.47	166

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.6	595.7	93.6	445.5	95.3	1944.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3010.5	2507.9	392.5	1868.4	400	8179.5	98
Białko [g]	10%	100	37.6	26.7	4.8	16.3	5.9	91.5	92
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	15.7	2.8	15.7	4	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	3.5	1.6	2.7	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	5.3	0	5.1	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.2	0.1	6	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	14.4	0	0	0	24.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.83	91.2	13.68	64.84	8.77	291.33	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.15	13.97	10.35	2.73	8.77	50.99	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.06	8.93	3.24	10.51	0	36.74	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.86
Sód [mg]	10%	2000	2778	292.97	138.6	1080.69	97.2	4387.47	220
Potas [mg]	10%	4700	748.11	725.56	253.8	414.42	0	2141.9	45
Wapń [mg]	10%	900	598.06	123.23	140.4	66.58	162	1090.28	121
Fosfor [mg]	10%	580	474.26	237.33	28.8	254.47	0	994.87	172
Magnez [mg]	10%	304.5	120.22	82.29	14.4	101.52	0	318.44	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.88	2.22	0.45	3.75	0	10.31	162
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	60.66	2.54	8.75	0	84.49	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.84	0	1.01	0	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	2.96	3.31	0.35	3.46	0	10.09	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.29	0.04	0.29	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.33	0.04	0.11	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.93	4.98	0.38	4.83	0	16.13	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	36.39	1.52	5.25	0	50.69	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.71	0.81	0.38	3	0.27	10.96	243

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	764.3	633.5	189.9	428.2	51	2067.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.6	2664.2	799	1799.8	215.1	8693	103
Białko [g]	10%	100	35	41.7	3.9	19.8	2.1	102.6	103
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	17.9	5.8	12.7	1.3	59.6	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.5	0.8	2.2	0.2	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	6	0	4.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	3.7	0	5.7	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	82.6	0	0.6	0	411.2	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.64	81.87	31.5	63.06	7.55	297.64	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.11	18.86	3.15	4.27	7.29	48.69	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.22	11.45	2.16	8.87	0	35.71	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.43
Sód [mg]	10%	2000	883.92	429.49	135	815.06	756	3019.49	151
Potas [mg]	10%	4700	993.39	1232.44	0	475.53	0	2701.37	57
Wapń [mg]	10%	900	356.21	109	0	94.13	0	559.35	62
Fosfor [mg]	10%	580	815.38	460.63	0	303.85	0	1579.87	272
Magnez [mg]	10%	304.5	178.42	115.25	0	82.5	0	376.18	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.11	3.12	0	3.3	0	13.54	212
Witamina A [µg]	25%	565	47.92	34.98	0	13.54	0	96.46	16
Witamina D [µg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.02	0	4.23	42
witamina E [mg]	30%	9	4.38	3.42	0	3.55	0	11.36	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.37	0	0.28	0	1.25	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.98	0.35	0	0.24	0	1.58	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.48	15.78	0	4.9	0	27.16	236
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.75	20.99	0	8.12	0	57.87	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.19	0.37	2.26	2.1	7.54	168

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	759.3	824.7	85.9	424.2	95.3	2189.6	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3195.4	3453.4	361.1	1784.7	400	9194.8	109
Białko [g]	10%	100	32.7	43.9	4.2	17.1	5.9	103.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	38.4	2.7	11.2	4	76.3	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	5.9	1.6	2.1	2.4	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	18	0	3.8	0	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	8.1	0	5.2	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	239	0	9.3	0	258.7	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.41	79.74	11.39	67.78	8.77	287.11	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.85	22.12	10.4	2	8.77	61.16	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.08	7.83	0.94	8.25	0	31.11	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.37
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.74
Sód [mg]	10%	2000	1231.8	296.24	65.29	1160.92	97.2	2851.47	143
Potas [mg]	10%	4700	885.27	868.21	93.55	394.34	0	2241.39	47
Wapń [mg]	10%	900	302.95	128.44	122.85	52.49	162	768.75	86
Fosfor [mg]	10%	580	567.86	436.17	8.91	265.56	0	1278.51	221
Magnez [mg]	10%	304.5	160.54	66.69	8.41	98.37	0	334.02	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.32	2.62	0.14	3.31	0	10.4	163
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	21.69	12.7	6.37	0	92.6	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.95	0	3.79	0	5.78	58
witamina E [mg]	30%	9	3.85	6.14	0.07	2.94	0	13.01	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.29	0.04	0.27	0	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.57	0.01	0.13	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8	12.71	0.09	5.02	0	25.83	226
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	13.01	7.62	3.82	0	55.56	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.82	0.18	3.22	0.27	7.12	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	710.8	620.5	7.4	444.6	108.8	1892.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2992.8	2613.9	31.5	1865.2	457.3	7960.9	94
Białko [g]	10%	100	33	38.3	0.3	17.8	14.8	104.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	16.4	0.1	16.5	4	54.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.9	0	5.1	2.7	18.1	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3	0	1.9	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	1.7	0	4.3	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	14.4	0.3	0	0	152	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.09	82.84	1.32	60.15	3.24	259.65	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.92	12.64	1.13	1.84	2.7	32.24	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.96	6.11	0.1	8.1	0	27.29	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.26
Sód [mg]	10%	2000	1069.89	370.5	3.51	1338.39	378	3160.29	158
Potas [mg]	10%	4700	876.18	604.75	26.32	388.84	0	1896.1	41
Wapń [mg]	10%	900	334.09	92.7	10.37	39.34	0	476.52	52
Fosfor [mg]	10%	580	704.21	118.86	8.58	230.23	0	1061.9	182
Magnez [mg]	10%	304.5	171.16	46.32	2.09	92.35	0	311.92	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.99	1.48	0.03	3.04	0	10.55	165
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	24.07	1.76	8.1	0	41.96	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.28	0	1.01	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	3.35	1.44	0.01	2.61	0	7.42	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.11	0	0.27	0	0.94	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.13	0.01	0.09	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.97	2.45	0.02	4.81	0	13.27	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	14.44	1.05	4.85	0	25.17	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	1.02	0	3.71	1.05	7.9	175

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	701.3	668.8	155	451	95.3	2071.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2956.7	2804.1	651	1894.9	400	8706.9	104
Białko [g]	10%	100	35.7	29.2	6.5	18.3	5.9	95.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	28.6	5.4	13.8	4	65.8	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	7.8	1.6	2.7	2.4	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	13.4	0.9	4	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.2	1.9	5.4	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	65.2	0	22.6	0	99.1	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.33	76.36	20.79	67.77	8.77	289.04	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.45	11.89	4.37	3.09	8.77	43.59	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.68	5.57	1.82	9.01	0	30.09	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.02
Sód [mg]	10%	2000	1019.49	245.31	46.62	786.8	97.2	2195.44	109
Potas [mg]	10%	4700	911.19	1098.07	120.96	478.53	0	2608.76	55
Wapń [mg]	10%	900	365.23	82.51	93.64	49.85	162	753.25	84
Fosfor [mg]	10%	580	737.42	300.1	132.7	254.55	0	1424.79	246
Magnez [mg]	10%	304.5	170.35	99.97	45.18	84.92	0	400.42	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.49	3.04	1.06	3.26	0	12.86	202
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	96.57	0	26.64	0	135.02	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.92	0	1.11	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	3.13	3.63	1.28	3.5	0	11.55	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.62	0.14	0.29	0	1.61	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.39	0.04	0.15	0	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	7.67	0.48	5.02	0	19.24	168
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	57.94	0	7.41	0	72.44	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.68	0.12	2.18	0.27	5.48	123

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	828.6	614.7	50.7	479.5	149.8	2123.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3484	2581.4	214.9	2008.9	625	8914.3	106
Białko [g]	10%	100	38.6	36.1	2.1	19.7	10.8	107.6	108
Tłuszcz [g]	10%	66	24.2	22.3	0	19.7	9.4	75.8	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.5	3.6	0	4.3	6.4	24.9	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10.2	0	7.9	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.7	0	6.6	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	101.4	0	216	0	328.7	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.06	70.58	11.34	60.13	5.4	268.53	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.24	13.04	9.99	2.03	5.4	46.71	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.46	6.66	1.62	8.94	0	31.69	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.51
Sód [mg]	10%	2000	1311.22	296.44	432	650.4	54	2744.06	139
Potas [mg]	10%	4700	868	1041.13	0	519.19	0	2428.33	51
Wapń [mg]	10%	900	332.18	103.17	0	80.86	0	516.22	57
Fosfor [mg]	10%	580	595.19	384.81	0	360.37	0	1340.38	231
Magnez [mg]	10%	304.5	167.12	85.83	0	90.04	0	343	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.45	3.29	0	4.53	0	12.29	193
Witamina A [μg]	25%	565	48.98	101.51	0	18.95	0	169.45	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.54	0	2.03	0	3.61	35
witamina E [mg]	30%	9	3.65	4.61	0	4.05	0	12.33	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.26	0	0.3	0	1.14	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.41	0	0.42	0	1.38	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.91	13.2	0	4.68	0	25.8	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.38	49.33	0	11.37	0	90.1	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.64	0.82	1.2	1.8	0.15	6.86	152

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	743.1	577.1	193.5	411.6	108.8	2034.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3129.3	2434.1	813.5	1728.7	457.3	8563	102
Białko [g]	10%	100	36.1	37.3	3.6	17.6	14.8	109.6	110
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	11.3	6.3	12.2	4	51.3	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	2.4	0.7	1.7	2.7	14.5	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	3.8	0	4.7	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.4	0	5.8	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	45.6	0	0	0	57.5	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.94	86.15	31.5	63.24	3.24	302.08	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.1	16.7	4.05	2.28	2.7	41.84	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.75	9.45	1.89	11.06	0	37.16	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.42
Sód [mg]	10%	2000	2443.93	803.9	127.8	920.6	378	4674.24	233
Potas [mg]	10%	4700	925.49	876.11	0	455.72	0	2257.33	49
Wapń [mg]	10%	900	647.48	201.37	0	52.08	0	900.95	100
Fosfor [mg]	10%	580	670.27	211.15	0	235.95	0	1117.38	193
Magnez [mg]	10%	304.5	175.05	64.36	0	95.85	0	335.27	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.77	3.41	0	3.36	0	12.54	196
Witamina A [μg]	25%	565	13.42	70.14	0	10.25	0	93.82	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.51	0	1.01	0	2.57	25
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.84	0	3.39	0	9.75	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.4	0	0.27	0	1.25	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.31	0	0.1	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.46	3.48	0	4.82	0	14.78	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.05	32.99	0	6.15	0	47.2	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.78	2.23	0.35	2.55	1.05	11.68	260

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721.3	561.1	114.4	450.6	95.3	1943	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3039.2	2358.8	482	1889.9	400	8170	98
Białko [g]	10%	100	36.5	32.3	4.5	18.4	5.9	97.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	18.5	2.9	16.8	4	58.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.9	1.1	4.7	2.4	16.7	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.5	0.4	1.9	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.6	0.5	4.3	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.39	69.22	18.14	60.77	8.77	271.3	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.2	13.79	5.39	2.43	8.77	46.61	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.18	6.04	1.6	8.82	0	29.64	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.88
Sód [mg]	10%	2000	1317.48	397.95	39.92	837.27	97.2	2689.82	135
Potas [mg]	10%	4700	871.59	719.42	92.34	438.16	0	2121.53	45
Wapń [mg]	10%	900	313.03	106.75	74.88	43.3	162	699.97	78
Fosfor [mg]	10%	580	634.46	144.97	79.56	227.35	0	1086.35	187
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	52.26	23.76	79.39	0	322.79	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	2.53	0.75	3.19	0	11.63	182
Witamina A [μg]	25%	565	47.32	27.14	1.38	13.08	0	88.92	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.21	0.32	2.61	0	10.01	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.16	0.07	0.27	0	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.21	0.03	0.09	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	3.17	0.17	4.83	0	14.61	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	16.28	0.82	7.84	0	53.35	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	1.1	0.11	2.32	0.27	6.72	149

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	740.2	682	189.9	407.9	51	2071.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3113.7	2872.5	799	1718	215.1	8718.5	103
Białko [g]	10%	100	35.5	41.2	3.9	16.1	2.1	99	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20	17.4	5.8	8.3	1.3	53	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.3	0.8	1.8	0.2	12.6	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	7	0	1.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	4	0	4.4	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	115.7	0	0	0	443.7	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.62	94.08	31.5	72.66	7.55	317.43	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.21	22.02	3.15	4.47	7.29	53.14	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.32	8.34	2.16	11.03	0	35.86	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.66
Sód [mg]	10%	2000	886.08	297.06	135	1047.33	756	3121.48	156
Potas [mg]	10%	4700	913.47	1196.55	0	727.93	0	2837.95	59
Wapń [mg]	10%	900	334.61	99.51	0	85.01	0	519.14	57
Fosfor [mg]	10%	580	658.78	417.73	0	287.86	0	1364.38	236
Magnez [mg]	10%	304.5	131.98	80.06	0	115.05	0	327.09	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.81	3.1	0	3.77	0	12.69	199
Witamina A [μg]	25%	565	52.42	21.89	0	19.55	0	93.88	16
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	1.17	0	1.01	0	4.72	47
witamina E [mg]	30%	9	4.17	3.37	0	2.78	0	10.33	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.23	0	0.33	0	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	0.47	0	0.17	0	1.58	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.46	15.16	0	5.72	0	27.35	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.45	13.13	0	11.73	0	56.32	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	0.82	0.37	2.9	2.1	7.8	174

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2037.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8568.1	102
Białko [g]	10%	100	102.6	103
Tłuszcz [g]	10%	66	61.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	189.2	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	285.54	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	45.84	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.2	111
% energii z białka	10%	15	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3125.23	157
Potas [mg]	10%	4700	2394.7	51
Wapń [mg]	10%	900	677.58	75
Fosfor [mg]	10%	580	1260.79	217
Magnez [mg]	10%	304.5	346.07	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.91	186
Witamina A [µg]	25%	565	95.65	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	10.53	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.83	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.36	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.81	173