

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-28.12.2025 rok (21 dni) Pilotaż DP

Ile dni:	21
Termin rozpoczęcia:	2025-12-08
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, 2025-12-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: 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 szczawiowa z jajkiem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, jaja gotowane iżż 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Twarożek - gzik 200.00g	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 indykpól*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%	składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%		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 gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-12-09				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 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 jarzynowa z brukselką i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	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 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	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 słoðu 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.)]	pietruszka, seler], # Ciecierzycza po ugotowaniu M 9% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Brukselka mrożona 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 4. p#o Filet kurczaka zapiekany z pomidorem i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Pomidor 16%, p# Ser Mozzarella light 11% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		(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, 2025-12-10				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym	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 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# 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 krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Bolognese wieprzowe z cukinią i papryką 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 23%, Woda wodociągowa 18%, Papryka czerwona 17%, Cukinia 17%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	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 (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	
---	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb 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, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem (z czerwoną fasolą) + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 10% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki:	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 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. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, 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]

mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 8. #Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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. P# Zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 220.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 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, 2025-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb 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. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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 drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]	kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%			
---	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-12-14

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

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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. #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 roślinny 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. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 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. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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.)				
Dzień: 9 - Wtorek, 2025-12-16				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] - Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] - p# Chleb 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% - p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] - p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat	- 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 gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% - Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% - Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	- p# Jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] - Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] - P# Twarożek pomidorowy 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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, 2025-12-17				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 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 ogórkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. p#o pieczona Roladka drobiowa z serem i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# Ser Rycki Edam light 10% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Papryka czerwona 10% 5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza gryczana 25%, Pieczarka uprawna świeża 17% 6. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 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 (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny	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.]			MIELONY 0%	
Dzień: 11 - Czwartek, 2025-12-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 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# Żurek z jajkiem i białą kielbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 14%, #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. 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu	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. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		mlekowego]	
Dzień: 12 - Piątek, 2025-12-19				
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%), lniany	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy	1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 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. p# Pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

(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. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]		makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
Dzień: 13 - Sobota, 2025-12-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: 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,	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%	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 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoðu 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]	3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. #Schab duszony w sosie własnym z dodatkiem pieczarek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 32%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%		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. Pasztet z soczewicy 50.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	
Dzień: 14 - Niedziela, 2025-12-21				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# 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	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: maltitol; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 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),	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

[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 (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%	55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z szpinakiem i mozzarellą (l) 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, p# Ser Mozzarella light 17% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%		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.]	
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2025-12-22				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa węgierska 250.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, # Passata pomidorowa M 23% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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, 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]	pietruszką, seler], Papryka czerwona 14%, Szynka wieprzowa S 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 5. p# Farsz z kapustą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 60% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%		(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: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. p#w Filet Żłocisty/poległowica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
---	---	--	--	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2025-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z 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: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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, 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. RW Zupa krupnik 350.00g składniki: 3. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu 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% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p#d koktajl z pomarańczą 150.00g 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/polegdnica 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# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. p#w Połudwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
---	--	--	--	--

Dzień: 17 - Środa, 2025-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb 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. P# Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. # kapusta z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 75%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: 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 Galaretkę z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2025-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 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 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. #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# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. p#o Pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. Mandarynki 60.00g 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 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 Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 19 - Piątek, 2025-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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: 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 pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 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: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1% 7. #Musztarda sarepska 10.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

	450], Masło ekstra (mleko) 2%			
Dzień: 20 - Sobota, 2025-12-27				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 Połędwica sopocka ARO*bg 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. p# Sos szpinakowy z kurczakiem i białą fasolką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 16%, Szpinak 15%, # Fasola biała konserwowa M 12% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	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+ciełęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 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]

maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]				
--	--	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2025-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 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, 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. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 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. RW Pieczeń kanapkowa z pieczarkami 50.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	797.7	508.2	120.2	550.1	95.3	2071.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3354.5	2143.8	506.4	2304.4	400	8709.3	104
Białko [g]	10%	100	38.2	38.9	4.4	18.4	5.9	106	105
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	11.8	2.8	21.6	4	63.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	5.6	1.2	4.1	2.4	19.4	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.2	3.3	0.3	7	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	0.8	0.4	7.2	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	90.2	0	0	0	101.2	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.52	63.05	20.13	76.72	8.77	284.22	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.52	13.57	8.3	3.59	8.77	50.77	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.27	2.93	1.93	12.81	0	30.95	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.96
Sód [mg]	10%	2000	1150.55	393.24	42.88	1252.95	97.2	2936.84	148
Potas [mg]	10%	4700	921.91	650.65	107.4	476.11	0	2156.08	46
Wapń [mg]	10%	900	365.66	245.89	81.91	83.09	162	938.55	104
Fosfor [mg]	10%	580	706.65	417.32	68.79	302.22	0	1494.99	258
Magnez [mg]	10%	304.5	169.77	44.07	22.08	118.59	0	354.53	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	2.07	0.69	4.48	0	12.66	197
Witamina A [μg]	25%	565	12.98	18.79	1.98	9.71	0	43.48	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.66	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	4.4	0.75	0.34	4.31	0	9.82	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.14	0.06	0.34	0	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.76	0.03	0.14	0	1.61	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.29	2.39	0.15	5.67	0	14.52	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.79	11.27	1.19	5.82	0	26.09	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	1.09	0.11	3.48	0.27	7.34	163

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	820.4	530	145.2	410.5	95.3	2001.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3446.4	2229.8	606.3	1729.1	400	8411.7	101
Białko [g]	10%	100	36.2	36.6	7	19.3	5.9	105.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	27.1	15.5	8.5	8.4	4	63.6	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	3.1	2.2	2	2.4	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.7	1.6	2.1	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3.7	3.4	4.6	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	69.3	0	2.2	0	82	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.41	64.44	10.67	69.41	8.77	267.72	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.56	10.81	4.9	3.18	8.77	43.24	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.18	7.12	1.07	10.16	0	31.54	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.14
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.19
Sód [mg]	10%	2000	1421.88	203.22	53.48	736.23	97.2	2512.02	126
Potas [mg]	10%	4700	871.59	728.79	125.25	523.39	0	2249.03	49
Wapń [mg]	10%	900	313.03	62.64	100.57	79.43	162	717.69	80
Fosfor [mg]	10%	580	634.46	295.41	151.38	294.53	0	1375.79	237
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	51.4	66.48	94.87	0	380.14	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	1.64	1.47	3.85	0	12.12	189
Witamina A [μg]	25%	565	47.32	21.89	0	19.74	0	88.96	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.6	2.88	2.85	0	12.2	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.15	0.11	0.32	0	1.12	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.24	0.04	0.17	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	12.26	0.58	5.59	0	24.88	217
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	13.13	0	11.84	0	53.38	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.94	0.56	0.14	2.04	0.27	6.28	139

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	696.8	687.5	171.7	400.7	108.8	2065.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2935.7	2895.1	723	1686	457.3	8697.4	103
Białko [g]	10%	100	29.2	34	6.8	20.1	14.8	105.2	105
Tłuszcz [g]	10%	66	15	19.1	4.4	10.2	4	53	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	4.9	1.7	3.7	2.7	18.1	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.8	0.7	1.9	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	3.1	0.8	4.3	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	8.3	0	0	0	135.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.12	97.42	27.21	60.9	3.24	306.91	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.91	22.15	8.09	1.29	2.7	50.15	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.08	5.47	2.4	8.17	0	30.13	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.61
Sód [mg]	10%	2000	1050.77	221.05	59.88	1246.95	378	2956.66	148
Potas [mg]	10%	4700	929.57	1149.96	138.51	335.56	0	2553.61	54
Wapń [mg]	10%	900	323	267.06	112.32	44.74	0	747.14	83
Fosfor [mg]	10%	580	635.34	285.26	119.34	230.23	0	1270.18	220
Magnez [mg]	10%	304.5	164.68	75.32	35.63	92.71	0	368.36	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.06	2.08	1.13	3.11	0	11.4	179
Witamina A [µg]	25%	565	51.82	110.52	2.07	5.1	0	169.51	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.01	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	4.01	3.9	0.48	2.39	0	10.79	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.21	0.11	0.26	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.45	0.04	0.11	0	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.02	2.76	0.26	4.55	0	15.6	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	66.31	1.24	3.06	0	101.71	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.61	0.16	3.46	1.05	7.39	163

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.3	689.2	51	478.2	95.3	2028.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3011.4	2894.2	215.1	2008.3	400	8529.2	102
Białko [g]	10%	100	36.4	35.9	2.1	17.3	5.9	97.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	25.3	1.3	15.1	4	60.4	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	7.4	0.2	2.8	2.4	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	9.8	0	5.6	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	4.4	0	6.1	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.8	79.7	0	58.5	0	187.1	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.96	82.53	7.55	73.5	8.77	288.33	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.98	13.83	7.29	5.24	8.77	51.13	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.96	6.56	0	10.52	0	30.05	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.09
Sód [mg]	10%	2000	823.51	435.31	756	1109.06	97.2	3221.09	161
Potas [mg]	10%	4700	977.97	736.38	0	753.94	0	2468.29	53
Wapń [mg]	10%	900	321.05	94.23	0	92.09	162	669.37	74
Fosfor [mg]	10%	580	729.98	286.89	0	313.49	0	1330.37	229
Magnez [mg]	10%	304.5	179.54	61.73	0	113.75	0	355.03	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.43	1.48	0	3.97	0	10.9	170
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	33.73	0	20.16	0	61.92	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.06	0	1.29	0	2.47	25
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.15	0	4.09	0	11.53	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.16	0	0.33	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.22	0	0.23	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.34	12.11	0	5.84	0	28.3	246
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	20.24	0	12.09	0	37.15	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.28	1.2	2.1	3.08	0.27	8.05	179

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.4	666	193.5	416.9	108.8	2114.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3072.5	2782.7	813.5	1753.9	457.3	8880.1	105
Białko [g]	10%	100	37.4	28.6	3.6	14.8	14.8	99.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	34.8	6.3	11	4	73	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	12.7	0.7	1.7	2.7	23	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	13.1	0	4	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.6	0	5.5	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	86.4	0	0	0	224.6	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.04	63.86	31.5	69	3.24	281.65	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.29	18.5	4.05	3.8	2.7	44.35	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.68	8.93	1.89	8.74	0	33.26	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.31
Sód [mg]	10%	2000	832.74	271.23	127.8	560.72	378	2170.5	109
Potas [mg]	10%	4700	959.34	846.79	0	495.71	0	2301.85	49
Wapń [mg]	10%	900	382.33	105.84	0	45.28	0	533.47	59
Fosfor [mg]	10%	580	810.77	151.31	0	236.42	0	1198.51	207
Magnez [mg]	10%	304.5	174.85	49.23	0	84.75	0	308.83	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.3	2.47	0	3.16	0	11.94	186
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	44.7	0	11.79	0	68.3	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.55	0	1.01	0	3.23	33
witamina E [mg]	30%	9	3.31	4.84	0	3.56	0	11.72	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0	0.29	0	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.23	0	0.12	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.08	2.7	0	5.12	0	13.9	121
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	0.75	0.35	1.55	1.05	5.42	120

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	742	654.5	102.6	397.3	77.7	1974.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3120.2	2760.8	430.8	1670.5	330.4	8312.9	99
Białko [g]	10%	100	33	34.9	10.8	19	12.4	110.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	11.8	2.8	10.8	0	46.7	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	2.1	1.8	2.4	0	13.5	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	4.4	0	3.5	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3	0.1	5.1	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.8	0	30.3	0	96.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.07	108.35	9.99	60.39	7.02	297.83	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.89	8.17	6.3	2.35	7.02	39.74	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.35	12.66	3.24	9.2	0	39.46	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.76
Sód [mg]	10%	2000	1048.2	216.04	325.8	582.05	54	2226.1	111
Potas [mg]	10%	4700	738.39	1172.49	253.8	569.96	0	2734.65	58
Wapń [mg]	10%	900	296.83	100.34	32.4	61.73	0	491.31	55
Fosfor [mg]	10%	580	477.86	524.27	28.8	313.43	0	1344.38	231
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	160.83	14.4	92.88	0	389.41	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.92	3.23	0.45	3.88	0	11.49	180
Witamina A [μg]	25%	565	48.82	83.27	2.54	15.3	0	149.95	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.19	0	1.62	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	3.43	3.05	0.35	2.67	0	9.51	106
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	0.18	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.14	14.95	0.38	7.37	0	28.84	250
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	49.96	1.52	9.18	0	89.97	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.6	0.9	1.61	0.15	5.56	123

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	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), 2025-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	772.1	503.8	89.4	460.1	95.3	1920.8	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3247.7	2113.2	376.2	1931.3	400	8068.6	96
Białko [g]	10%	100	34.4	21.7	4.2	16.8	5.9	83.1	83
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	19.5	2.7	16	4	64.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	3.1	1.6	2.2	2.4	16.5	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	9.7	0	5.4	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.6	0	6.2	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.8	0	0.2	0	158.4	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.28	63.66	12.33	66.5	8.77	267.55	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.42	9.4	10.3	3.2	8.77	49.1	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.18	6.91	0.94	8.82	0	29.86	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	2000	1227.48	249.52	65.7	855.15	97.2	2495.05	124
Potas [mg]	10%	4700	871.59	680.13	53.1	449.68	0	2054.51	44
Wapń [mg]	10%	900	313.03	153.81	113.4	54.82	162	797.07	89
Fosfor [mg]	10%	580	634.46	219.38	6.75	256.15	0	1116.75	192
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	53.62	3.6	80.47	0	305.08	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	3.41	0.13	3.21	0	11.91	185
Witamina A [μg]	25%	565	47.32	25.98	1.98	13.08	0	88.37	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.01	0	1.01	0	3.06	30
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.17	0.13	3.86	0	11.04	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.17	0	0.27	0	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.41	0.01	0.15	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	2.82	0.03	4.86	0	14.14	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	15.58	1.19	7.84	0	53.02	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.69	0.18	2.37	0.27	6.23	139

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.5	584.7	52.6	473.1	108.8	1974.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3181.6	2451.7	221.1	1988.2	457.3	8300.3	99
Białko [g]	10%	100	40.3	31.2	2.8	20.9	14.8	110.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	23.9	1.6	14.2	4	62	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	3.9	0.8	2.3	2.7	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11.3	0	5.5	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.9	0.1	6.4	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	99.2	0	0.8	0	110.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.36	64.37	7.2	69.88	3.24	259.06	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.77	17.76	5.67	3.83	2.7	45.74	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.43	6.64	1.12	9.39	0	30.59	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.24
Sód [mg]	10%	2000	2814	317.09	34.2	913.8	378	4457.09	224
Potas [mg]	10%	4700	928.11	819.68	171	439.14	0	2357.94	50
Wapń [mg]	10%	900	613.54	70.92	66.6	115.09	0	866.16	96
Fosfor [mg]	10%	580	633.74	99.04	24.3	362.65	0	1119.74	193
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	34.6	8.55	108.8	0	319.33	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.25	1.44	0.36	3.64	0	10.7	168
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	13.76	57	5.86	0	128.44	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.12	0	1.02	0	2.18	21
witamina E [mg]	30%	9	4.15	3.99	1.07	3.8	0	13.03	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.21	0.02	0.31	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.13	0.06	0.32	0	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.7	1.83	0.76	5.39	0	14.69	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	8.25	34.19	3.51	0	77.06	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.81	0.88	0.09	2.53	1.05	11.14	248

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	743.5	571.9	51	440.9	77.7	1885.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3127.4	2412.5	215.1	1853.9	330.4	7939.5	95
Białko [g]	10%	100	30	44.4	2.1	16.2	12.4	105.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	8.7	1.3	12.2	0	42.9	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	3	0.2	2.6	0	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	1.7	0	4.1	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.6	0	5.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	69.1	0	105.7	0	185.2	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.17	85.9	7.55	71.08	7.02	287.74	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.16	9.06	7.29	3.91	7.02	41.46	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	14.16	0	9.3	0	37.07	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.92
Sód [mg]	10%	2000	1301.64	1067.22	756	954.11	54	4132.97	207
Potas [mg]	10%	4700	785.19	1174.2	0	473.6	0	2433	52
Wapń [mg]	10%	900	309.07	191.92	0	72.91	0	573.91	63
Fosfor [mg]	10%	580	564.98	693.5	0	324.87	0	1583.36	273
Magnez [mg]	10%	304.5	159.82	220.1	0	107.49	0	487.41	159
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	3.95	0	4.15	0	12.35	193
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	27.79	0	8.48	0	44.3	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.17	0	1.52	0	3.72	37
witamina E [mg]	30%	9	2.86	0.98	0	3.2	0	7.04	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.48	0	0.32	0	1.35	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.55	0	0.26	0	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.25	16.48	0	5.51	0	29.26	254
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	14.52	0	5.09	0	24.43	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.61	2.96	2.1	2.65	0.15	10.33	229

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	757.9	633.2	206.7	426.5	95.3	2119.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3187.4	2655.1	868.9	1796.1	400	8907.6	106
Białko [g]	10%	100	30.6	41.3	1.8	27.6	5.9	107.4	108
Tłuszcz [g]	10%	66	21.3	26.1	6.9	10	4	68.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	6	0.8	1.7	2.4	18.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.3	0	3.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4	0	5.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	187.9	0	24.3	0	222.7	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.91	61.43	35.14	60.4	8.77	283.67	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.22	10.05	3.31	3.36	8.77	39.74	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.33	6.6	1.88	8.14	0	30.96	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.2
Sód [mg]	10%	2000	1035.24	812.13	140.58	586.49	97.2	2671.64	134
Potas [mg]	10%	4700	825.15	874.72	0	602.67	0	2302.55	50
Wapń [mg]	10%	900	314.11	85.3	0	84.35	162	645.77	71
Fosfor [mg]	10%	580	563.54	389.58	0	434.68	0	1387.81	239
Magnez [mg]	10%	304.5	159.46	70.79	0	97.35	0	327.61	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.21	0	3.26	0	9.94	156
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	20.62	0	9.64	0	42.07	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.61	0	1.03	0	2.67	26
witamina E [mg]	30%	9	2.82	2.96	0	3.22	0	9	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.18	0	0.32	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.4	0	0.37	0	1.26	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.28	13.36	0	9.65	0	30.3	263
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	12.37	0	5.78	0	25.24	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.87	2.25	0.39	1.62	0.27	6.67	149

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	765.7	750.3	85.8	413.3	108.8	2124.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3221.9	3146.6	360.8	1736.5	457.3	8923.4	106
Białko [g]	10%	100	37.6	40.7	4.1	13.2	14.8	110.5	111
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	28.4	2.8	12.7	4	68.8	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.5	7	1.6	3.1	2.7	22.9	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	11.6	0	2.1	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6	0	4.5	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	65.4	0	0.1	0	202.9	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.98	89.82	11.29	65.79	3.24	284.13	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.3	13.03	10.21	2.87	2.7	44.13	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.5	13.76	0.9	8.76	0	36.92	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.42
Sód [mg]	10%	2000	901.41	195.01	65.7	706.25	378	2246.39	112
Potas [mg]	10%	4700	922.98	923.41	60.3	388.85	0	2295.55	49
Wapń [mg]	10%	900	333.37	172.44	109.8	47.13	0	662.75	73
Fosfor [mg]	10%	580	707.09	226.71	4.05	230.03	0	1167.89	202
Magnez [mg]	10%	304.5	172.24	83.35	1.35	82.65	0	339.59	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.13	4.27	0.13	3.12	0	13.67	214
Witamina A [µg]	25%	565	48.82	67.71	3.45	8.82	0	128.81	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.6	0	1.01	0	3.26	32
witamina E [mg]	30%	9	4.11	4.62	0.17	2.41	0	11.33	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.28	0.01	0.26	0	1.12	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.73	0.39	0.01	0.09	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.45	3.68	0.07	4.57	0	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	25.71	2.06	5.29	0	62.37	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.5	0.54	0.18	1.96	1.05	5.61	125

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.6	569.6	93.6	467.3	95.3	1940.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3010.5	2401.1	392.5	1964.4	400	8168.7	97
Białko [g]	10%	100	37.6	28.2	4.8	18.7	5.9	95.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	12.4	2.8	13.1	4	48.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	1.9	1.6	2.6	2.4	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	5.5	0	3.4	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.4	0.1	5.2	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	47.8	0	16.2	0	74.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.83	90.62	13.68	73.77	8.77	299.68	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.15	13.97	10.35	1.96	8.77	50.22	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.06	8.93	3.24	10.37	0	36.6	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.36
Sód [mg]	10%	2000	2778	300.46	138.6	1112.62	97.2	4426.89	222
Potas [mg]	10%	4700	748.11	947.32	253.8	468.36	0	2417.6	51
Wapń [mg]	10%	900	598.06	126.11	140.4	58.78	162	1085.36	121
Fosfor [mg]	10%	580	474.26	375.57	28.8	280.67	0	1159.31	200
Magnez [mg]	10%	304.5	120.22	101.3	14.4	106.84	0	342.76	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.88	2.45	0.45	3.75	0	10.55	165
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	60.66	2.54	19.76	0	95.5	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.84	0	1.08	0	2.97	29
witamina E [mg]	30%	9	2.96	3.44	0.35	2.99	0	9.76	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.34	0.04	0.3	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.41	0.04	0.13	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.93	11.74	0.38	5.39	0	23.46	204
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	36.39	1.52	5.73	0	51.18	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.71	0.83	0.38	3.09	0.27	11.06	246

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	764.3	750.5	189.9	428.2	51	2184.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.6	3159.2	799	1799.8	215.1	9188	109
Białko [g]	10%	100	35	45.1	3.9	19.8	2.1	106.1	106
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	18.7	5.8	12.7	1.3	60.4	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.7	0.8	2.2	0.2	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	6.2	0	4.5	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	4	0	5.7	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	84.6	0	0.6	0	413.2	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.64	107.52	31.5	63.06	7.55	323.29	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.11	18.57	3.15	4.27	7.29	48.4	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.22	14.35	2.16	8.87	0	38.61	129
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.51
Sód [mg]	10%	2000	883.92	438.86	135	815.06	756	3028.86	152
Potas [mg]	10%	4700	993.39	1322.03	0	475.53	0	2790.95	59
Wapń [mg]	10%	900	356.21	128.57	0	94.13	0	578.92	64
Fosfor [mg]	10%	580	815.38	553.03	0	303.85	0	1672.27	288
Magnez [mg]	10%	304.5	178.42	158.1	0	82.5	0	419.04	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.11	3.82	0	3.3	0	14.23	223
Witamina A [μg]	25%	565	47.92	23.65	0	13.54	0	85.12	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.02	0	4.23	42
witamina E [mg]	30%	9	4.38	3.44	0	3.55	0	11.38	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.52	0	0.28	0	1.4	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.98	0.37	0	0.24	0	1.61	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.48	17.55	0	4.9	0	28.93	252
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.75	14.19	0	8.12	0	51.07	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.21	0.37	2.26	2.1	7.57	168

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	759.3	773.5	85.9	424.2	95.3	2138.3	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3195.4	3234.9	361.1	1784.7	400	8976.2	107
Białko [g]	10%	100	32.7	26.5	4.2	17.1	5.9	86.6	87
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	38.5	2.7	11.2	4	76.5	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	6.3	1.6	2.1	2.4	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	19.4	0	3.8	0	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	8.4	0	5.2	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	189.9	0	9.3	0	209.6	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.41	84.7	11.39	67.78	8.77	292.06	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.85	24.73	10.4	2	8.77	63.77	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.08	9.24	0.94	8.25	0	32.52	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.66
Sód [mg]	10%	2000	1231.8	1026.29	65.29	1160.92	97.2	3581.52	179
Potas [mg]	10%	4700	885.27	425.41	93.55	394.34	0	1798.58	38
Wapń [mg]	10%	900	302.95	101.48	122.85	52.49	162	741.78	83
Fosfor [mg]	10%	580	567.86	248.48	8.91	265.56	0	1090.82	189
Magnez [mg]	10%	304.5	160.54	27.95	8.41	98.37	0	295.28	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.32	2.06	0.14	3.31	0	9.85	154
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	41.14	12.7	6.37	0	112.05	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.49	0	3.79	0	6.32	63
witamina E [mg]	30%	9	3.85	6.31	0.07	2.94	0	13.19	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.22	0.04	0.27	0	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.57	0.01	0.13	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8	3.14	0.09	5.02	0	16.27	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	24.68	7.62	3.82	0	67.23	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	2.85	0.18	3.22	0.27	8.95	198

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	767.2	412	74.7	444.6	108.8	1807.5	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3226.2	1731.3	315.6	1865.2	457.3	7595.8	90
Białko [g]	10%	100	34.8	27.8	3.1	17.8	14.8	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	14.3	1.2	16.5	4	58.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.3	3.9	0.7	5.1	2.7	20	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	1.7	0.2	1.9	0	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	1	0	4.3	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	3.7	0	0	14.1	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.77	44.44	13.27	60.15	3.24	233.87	99
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.92	7.97	11.33	1.84	2.7	37.77	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.96	3.42	1.09	8.1	0	25.58	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.47
Sód [mg]	10%	2000	1469.04	137.99	35.1	1338.39	378	3358.53	168
Potas [mg]	10%	4700	828.03	293.7	263.25	388.84	0	1773.84	38
Wapń [mg]	10%	900	316.99	74.58	103.72	39.34	0	534.65	59
Fosfor [mg]	10%	580	630.86	41.32	85.87	230.23	0	988.3	171
Magnez [mg]	10%	304.5	166.66	19.69	20.92	92.35	0	299.63	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.18	0.62	0.31	3.04	0	9.16	144
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	34.75	17.62	8.1	0	68.5	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0	1.01	0	2.05	20
witamina E [mg]	30%	9	3.17	1.83	0.13	2.61	0	7.74	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.07	0.05	0.27	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.06	0.15	0.09	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.95	0.43	0.24	4.81	0	11.45	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	20.85	10.57	4.85	0	41.1	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.08	0.38	0.09	3.71	1.05	8.39	187

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.4	511	155	430.1	95.3	1921	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3072.5	2141.2	651	1810.3	400	8075.1	97
Białko [g]	10%	100	37.4	24.8	6.5	26.8	5.9	101.5	102
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	22.7	5.4	10.7	4	59.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	2.2	1.6	3.8	2.4	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	12	0.9	1.9	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	6.5	1.9	4.4	0	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	13.4	0	0	0	151.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.04	54.19	20.79	60.9	8.77	258.72	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.29	15.5	4.37	2.71	8.77	46.65	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.68	4.89	1.82	8.73	0	29.14	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48
Sód [mg]	10%	2000	832.74	280.48	46.62	2176.27	97.2	3433.31	172
Potas [mg]	10%	4700	959.34	584.03	120.96	463	0	2127.34	45
Wapń [mg]	10%	900	382.33	120.5	93.64	353.15	162	1111.64	122
Fosfor [mg]	10%	580	810.77	134.9	132.7	238.42	0	1316.8	227
Magnez [mg]	10%	304.5	174.85	34.63	45.18	85.14	0	339.8	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.3	1.86	1.06	3.29	0	12.52	195
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	58.62	0	16.02	0	86.45	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.85	0	1.01	0	3.52	36
witamina E [mg]	30%	9	3.31	5.93	1.28	2.85	0	13.39	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.11	0.14	0.28	0	1.11	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.29	0.04	0.12	0	1.37	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.08	3.13	0.48	5	0	14.7	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	35.17	0	9.61	0	51.87	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0.77	0.12	6.04	0.27	8.58	191

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	825	439.7	87.9	521.1	149.8	2023.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3468.2	1855.8	369.7	2184.5	625	8503.4	100
Białko [g]	10%	100	37.4	30.4	4.2	18.3	10.8	101.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	24.7	8.3	2.8	19.7	9.4	65	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	1.5	1.6	4.5	6.4	25.1	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.4	0	5.6	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	2.1	0	6.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	62.3	0	58.5	0	132.2	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.42	63.61	11.89	73	5.4	274.33	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.49	14.18	10.81	5.26	5.4	52.17	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.46	5.52	1.02	10.98	0	32.01	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.64
Sód [mg]	10%	2000	1163.62	233.05	65.34	889.82	54	2405.84	120
Potas [mg]	10%	4700	868	906.94	102.05	746.74	0	2623.75	55
Wapń [mg]	10%	900	332.18	84.07	124.2	98.21	0	638.67	71
Fosfor [mg]	10%	580	595.19	312.46	9.71	311.33	0	1228.72	213
Magnez [mg]	10%	304.5	167.12	64.82	9.18	100.79	0	341.92	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.45	2.2	0.16	4.01	0	10.83	170
Witamina A [μg]	25%	565	48.98	70.5	13.86	20.64	0	153.98	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.29	0	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	3.65	1.91	0.08	3.79	0	9.45	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.21	0.05	0.33	0	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.31	0.01	0.23	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.91	11.19	0.1	5.58	0	24.79	216
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.38	42.3	8.31	12.38	0	92.39	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.64	0.18	2.47	0.15	6.01	134

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	743.1	645.9	193.5	467	108.8	2158.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3129.3	2716.7	813.5	1959.3	457.3	9076.3	107
Białko [g]	10%	100	36.1	37.8	3.6	22.2	14.8	114.7	115
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	17.9	6.3	16	4	61.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	3.5	0.7	2.1	2.7	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	7.7	0	6.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.6	0	6.7	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	82.3	0	23.4	0	117.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.94	89.3	31.5	63.85	3.24	305.84	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.1	14.16	4.05	2.42	2.7	39.44	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.75	12	1.89	11.05	0	39.7	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.23
Sód [mg]	10%	2000	2443.93	346.41	127.8	1032.46	378	4328.62	216
Potas [mg]	10%	4700	925.49	1370.44	0	535.04	0	2830.97	60
Wapń [mg]	10%	900	647.48	143.45	0	58.67	0	849.61	95
Fosfor [mg]	10%	580	670.27	598.41	0	327.59	0	1596.28	275
Magnez [mg]	10%	304.5	175.05	160.9	0	105.6	0	441.56	145
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.77	3.29	0	3.36	0	12.42	194
Witamina A [μg]	25%	565	13.42	47.48	0	7.82	0	68.73	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.93	0	1.01	0	2.99	29
witamina E [mg]	30%	9	3.5	4.3	0	3.93	0	11.74	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.53	0	0.29	0	1.41	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.5	0	0.15	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.46	19.15	0	9.32	0	34.94	304
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.05	28.49	0	4.69	0	41.24	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.78	0.96	0.35	2.86	1.05	10.82	240

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	730.8	570.5	114.4	448.3	95.3	1959.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3078.9	2395.5	482	1881.1	400	8237.6	99
Białko [g]	10%	100	36.9	33.9	4.5	18.4	5.9	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	21.1	2.9	15.9	4	60.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4.5	1.1	4.4	2.4	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.1	0.4	1.9	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.5	0.5	4.3	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	61.6	0	0	0	72	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.3	63.69	18.14	62.21	8.77	268.13	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.97	11.32	5.39	2.43	8.77	44.9	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.18	5.37	1.6	8.82	0	28.97	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.25
Sód [mg]	10%	2000	1184.28	321.59	39.92	774.27	97.2	2417.27	121
Potas [mg]	10%	4700	871.59	774.73	92.34	438.16	0	2176.83	46
Wapń [mg]	10%	900	313.03	85.33	74.88	43.3	162	678.55	75
Fosfor [mg]	10%	580	634.46	275.85	79.56	227.35	0	1217.23	210
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	70.06	23.76	79.39	0	340.59	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	2.51	0.75	3.19	0	11.61	181
Witamina A [μg]	25%	565	47.32	44.55	1.38	13.08	0	106.34	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.93	0.32	2.61	0	10.72	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.18	0.07	0.27	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.26	0.03	0.09	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	11.1	0.17	4.83	0	22.54	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	26.73	0.82	7.84	0	63.8	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	0.89	0.11	2.15	0.27	6.04	134

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	740.2	780.1	189.9	449.6	51	2211	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3113.7	3274.3	799	1889.4	215.1	9291.9	110
Białko [g]	10%	100	35.5	41.3	3.9	25.1	2.1	108.2	108
Tłuszcz [g]	10%	66	20	29.9	5.8	13.8	1.3	71	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.5	0.8	3.7	0.2	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	13.5	0	5.2	0	25.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	7.8	0	4.8	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	122.2	0	34.3	0	484.5	161
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.62	90.36	31.5	60.12	7.55	301.17	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.21	21.74	3.15	2.38	7.29	50.77	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.32	7.98	2.16	8.32	0	32.79	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.77
Sód [mg]	10%	2000	886.08	312.42	135	843.06	756	2932.57	147
Potas [mg]	10%	4700	913.47	1046.62	0	490.62	0	2450.72	51
Wapń [mg]	10%	900	334.61	89.03	0	93.11	0	516.76	57
Fosfor [mg]	10%	580	658.78	164.47	0	410.47	0	1233.74	213
Magnez [mg]	10%	304.5	131.98	48.6	0	104.47	0	285.06	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.81	2.4	0	3.65	0	11.87	186
Witamina A [µg]	25%	565	52.42	21.14	0	6.04	0	79.61	14
Witamina D [µg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.43	0	4.64	46
witamina E [mg]	30%	9	4.17	5.27	0	2.5	0	11.95	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.16	0	0.46	0	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	0.2	0	0.45	0	1.59	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.46	4.3	0	6.4	0	17.17	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.45	12.68	0	3.62	0	47.77	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	0.86	0.37	2.34	2.1	7.33	163

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2030.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8538.4	102
Białko [g]	10%	100	102.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	61.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	283.7	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.35	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.74	109
% energii z białka	10%	15	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3117.03	156
Potas [mg]	10%	4700	2325.11	49
Wapń [mg]	10%	900	708.2	79
Fosfor [mg]	10%	580	1287.14	222
Magnez [mg]	10%	304.5	350.11	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.59	181
Witamina A [µg]	25%	565	91.39	16
Witamina D [µg]	10%	10	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	10.67	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.93	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	53.02	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.79	173