

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 19.01-8.02.2026 rok.2025 rok (21 dni) PROVITA

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmawska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy udowodniać, że można gotować dla wielu osób, ale "jak w domu". Naszym priorytetem jest jakość i zdrowie. Nad każdym jadłospisem czuwa dietetyk, który dba nie tylko o zgodność z najnowszymi wytycznymi, ale przede wszystkim o różnorodność potraw i urozmaicenie. Fundamentem zdrowego żywienia jest m.in. zapewnienie zbilansowanej diety każdemu pacjentowi, odpowiedniej dla jego stanu zdrowia. Gwarancją niezrównanej świeżości osiągamy dzięki skrupulatnej selekcji składników. Większość potraw (włącznie ze świeżymi surówkami, ciastami na dni świąteczne) przygotowujemy od podstaw w naszej kuchni. Wiele produktów pozyskujemy bezpośrednio od lokalnych producentów i zaufanych dostawców, minimalizując drogę od pola do stołu. Na wybór konkretnego produktu ma głównie wpływ jego skład oraz jakość. Nasza praca opiera się na fundamencie ponad 10 lat doświadczenia na rynku oraz wiedzy naszego Szefa Kuchni, który swoje umiejętności budował przez kilkadziesiąt lat. Cały proces – od zakupów po wydanie posiłku – prowadzony jest w oparciu o rygorystyczne procedury HACCP, GMP i GHP, przy ciągłym dążeniu do wzrostu jakości naszych usług.

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-01-19				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).]	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 fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda	1. Gruszka 160.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 50.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]		kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 60.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 7. 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, 2026-01-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem (z czerwoną fasolą) + 400.00g 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	1. #Brzoskwinia w kostkę, w lekkim syropie 100.00g [składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familialna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]		D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-01-21

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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-01-22

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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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 gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #drobiowy kotlet pożarski, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Mandarynki 60.00g 2. Kaszka manna na mleku 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańska 170.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), p# Makaron pełne ziarno 12% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], #	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			Kukurydza konserwowa M 9% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 5% [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).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 5 - Piątek, 2026-01-23				
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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),	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. #Zupa minestrone 250.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały	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: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. Miód pszczeli 25.00g	34% 4. Gnocchi szpinakowe 130.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 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. 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% 7. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%		cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	
Dzień: 6 - Sobota, 2026-01-24				
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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennej proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

[składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]	agrest, truskawka] 2. RW Zupa krupnik 400.00g składniki: 3. Makaron jasny gotowany 300.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%		graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-01-25

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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-01-26

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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #dżem truskawkowy (s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.] 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.)	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1% 5. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 2. p#d Budyń 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-01-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 400.00g 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. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. p#o Surówka z buraka i kapusty 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0% 5. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwińowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 10 - Środa, 2026-01-28

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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne 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, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p# fasola w sosie pomidorowym 200.00g składniki: #Fasola biała jaś po ugotowaniu 67%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. p# Jogurt naturalny 150.00g [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 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna,	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 7. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Barszcz zabieleny z warzywami 400.00g 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 Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]
--	---	---	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. #Jaja gotowane 50.00g 7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretka z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. p# Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 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% 6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, Chrzan 2%	1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłko (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. #Kielbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 20.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 7. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z mozzarellą i pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. #ryż pomidorowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet	1. #Placek łaciaty (z serem) 70.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, jaja gotowane iżż 11%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Masło ekstra (mleko) 5%, Powidła śliwkowe 3%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 1% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], # Budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	spiryтусowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%			
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-02-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz	1. Mandarynki 55.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 60.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili),	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	- kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen]		przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 7. p#w Filet Żłocisty/polędwica 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, 2026-02-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M	1. #tubka owocowa z śliwką 180.00g [składniki: jabłko, gruszka, śliwka] 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]	

hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 8. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
	6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]			

Dzień: 17 - Środa, 2026-02-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, k# śmietana 12% krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. p#o Kurczak z ciecierzycą i pieczarkami duszony w sosie 260.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 19% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 19%, Woda wodociągowa 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Marchew 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. Paszтет z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 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.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-02-05

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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. 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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iż 4% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 19 - Piątek, 2026-02-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 400.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 6. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

	pietruszką, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%			
Dzień: 20 - Sobota, 2026-02-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato	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. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100% 2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 7. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

norbiksyna]	proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-02-08				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Devolay drobiowy, z serem, w panierce, pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Sól biała 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	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% [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).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-01-19

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	532.3	714	82.9	550.7	108.8	1988.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2241.6	3015.6	350.6	2314.8	457.3	8380.2	100
Białko [g]	10%	100	29.9	33.9	0.8	24.5	14.8	104.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	11.3	0.2	17.2	4	46.3	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	4.1	0	4.6	2.7	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	1.2	0	3.8	0	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	0.8	0.1	5.5	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.7	0	43.5	0	68.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.92	123.7	20.73	78.63	3.24	303.24	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.9	22.31	14.25	2.87	2.7	47.05	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.86	9.42	3.02	8.54	0	28.85	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.03
Sód [mg]	10%	2000	3375.37	1237.65	2.88	910.04	378	5903.96	296
Potas [mg]	10%	4700	272.01	873.42	169.92	389.89	0	1705.25	37
Wapń [mg]	10%	900	551.26	180.75	17.28	53.77	0	803.07	89
Fosfor [mg]	10%	580	114.49	162.89	21.6	230.56	0	529.55	92
Magnez [mg]	10%	304.5	37.46	51.18	11.52	69.45	0	169.62	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.18	0.43	2.64	0	6.83	107
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	75.15	6.36	10.03	0	102.49	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.96	0	3.43	35
witamina E [mg]	30%	9	2.24	1.02	0.44	2.62	0	6.34	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.18	0.02	0.18	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.22	0.05	0.19	0	0.56	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.12	3.59	0.12	4.85	0	10.69	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	45.09	3.81	6.01	0	61.49	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	9.37	3.43	0	2.52	1.05	14.75	329

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-01-20

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	620.7	784.2	54	436.6	95.3	1990.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2603.1	3279.7	229	1840.3	400	8352.3	100
Białko [g]	10%	100	21.3	43.8	0.4	23.2	5.9	94.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	24.8	35.4	0	8.5	4	72.9	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.6	6.7	0	2.2	2.4	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	13.5	0	2.1	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.3	0	4.1	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	18.9	0	3.6	0	23.5	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.79	81.47	13.5	71.21	8.77	256.75	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	11.9	17.68	12.6	4.49	8.77	55.45	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.82	18.16	0.9	9.05	0	35.95	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.34
Sód [mg]	10%	2000	1126.18	491.78	6.84	620.89	97.2	2342.9	117
Potas [mg]	10%	4700	259.05	666.33	82.8	454.55	0	1462.74	32
Wapń [mg]	10%	900	45.01	72.26	2.7	88.84	162	370.82	41
Fosfor [mg]	10%	580	118.81	165.84	9.9	233.28	0	527.83	91
Magnez [mg]	10%	304.5	38.18	42.75	5.4	69.56	0	155.9	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	1.76	0.27	3.02	0	6.48	101
Witamina A [µg]	25%	565	45.75	31.1	3	23.74	0	103.59	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.35	0	1.03	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	9	2.64	5.92	0.35	2.62	0	11.53	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.11	0	0.23	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.11	0.25	0.02	0.19	0	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	5.23	0.51	3.95	0	12.01	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	18.66	1.79	14.24	0	62.15	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	1.36	0.01	1.72	0.27	5.85	129

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-01-21

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	589.8	646.8	89.2	587.1	108.8	2021.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2475.4	2715	376.7	2474.2	457.3	8498.8	99
Białko [g]	10%	100	25.7	36.8	0.7	29.1	14.8	107.3	108
Tłuszcz [g]	10%	66	21.8	23.8	0.7	12.9	4	63.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.7	0	5.9	2.7	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	10.8	0	1.8	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	6.2	0.1	4.1	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	112.2	0	0	0	346.6	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.48	75.46	21.78	93.37	3.24	270.35	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.39	11.04	17.46	3.07	2.7	40.67	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.08	8.63	3.6	9.77	0	30.08	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.97
Sód [mg]	10%	2000	827.76	212.91	3.6	1218.15	378	2640.43	132
Potas [mg]	10%	4700	404.16	1334.97	241.2	277.51	0	2257.86	48
Wapń [mg]	10%	900	82.95	37.03	7.2	38.8	0	165.99	18
Fosfor [mg]	10%	580	253.05	193.95	16.2	181.09	0	644.3	111
Magnez [mg]	10%	304.5	46.46	60.14	5.4	75.97	0	187.98	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.02	1.86	0.54	2.52	0	7.95	123
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	24.25	13.8	5.1	0	93.4	16
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.46	0	1.01	0	3.61	36
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.29	0.68	2.2	0	9.45	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.2	0.05	0.2	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.16	0.04	0.09	0	0.76	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	4.92	0.28	3.53	0	11.38	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	14.55	8.27	3.06	0	56.04	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.59	0.01	3.38	1.05	6.6	147

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-01-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	512.7	656	194	612.6	95.3	2070.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2156.4	2758.7	819.8	2575.2	400	8710.2	105
Białko [g]	10%	100	23.4	34.3	8.7	27.9	5.9	100.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	19.7	3.3	18	4	60.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.2	2	3.2	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	8.6	0.7	1.7	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.8	0.1	3.8	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	73.4	10.2	0	0	84.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.1	90.29	32.9	90.17	8.77	296.26	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.16	15.9	19.29	5.13	8.77	53.27	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.61	9.93	1.43	11.48	0	30.47	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.03
Sód [mg]	10%	2000	2166.85	721.46	93.11	1401.43	97.2	4480.08	224
Potas [mg]	10%	4700	215.49	1813.55	409.53	312.77	0	2751.35	60
Wapń [mg]	10%	900	351.64	138.19	264.47	33.94	162	950.26	105
Fosfor [mg]	10%	580	115.21	433.87	223.34	138.92	0	911.35	158
Magnez [mg]	10%	304.5	37.46	132.2	36.67	61.93	0	268.28	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	3.12	0.51	1.98	0	7.08	111
Witamina A [µg]	25%	565	6.44	64.36	15.56	11.23	0	97.61	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.47	0.02	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	1.95	4.26	0.17	2.29	0	8.69	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.35	0.13	0.16	0	0.77	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.37	0.34	0.07	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.85	13.81	0.4	2.84	0	18.91	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	35.61	9.33	6.73	0	55.55	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.01	2	0.25	3.89	0.27	11.2	248

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-01-23

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	513.3	866.7	193.5	496.5	108.8	2178.9	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2166.5	3631.1	813.5	2092.5	457.3	9161.2	109
Białko [g]	10%	100	19.5	34.4	3.6	16.2	14.8	88.7	89
Tłuszcz [g]	10%	66	8.8	38.5	6.3	10.7	4	68.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	11.2	0.7	1.6	2.7	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	15.3	0	3.8	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.7	0	4.9	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	96.5	0	0	0	105	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.03	100	31.5	88.08	3.24	315.85	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.16	17.68	4.05	5.26	2.7	35.86	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.33	8.84	1.89	8.62	0	27.68	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.18
Sód [mg]	10%	2000	301.83	805.39	127.8	359.12	378	1972.15	98
Potas [mg]	10%	4700	316.65	550	0	379.61	0	1246.27	27
Wapń [mg]	10%	900	97.44	108.28	0	33.4	0	239.13	27
Fosfor [mg]	10%	580	219.52	185.75	0	138.14	0	543.41	94
Magnez [mg]	10%	304.5	42.28	51.68	0	51.27	0	145.23	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.97	2.79	0	1.97	0	6.74	106
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	78.74	0	11.79	0	101.02	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.62	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	1.93	5.37	0	3.19	0	10.5	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.18	0	0.17	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.25	0	0.08	0	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.99	2.92	0	3.08	0	8	69
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	28.88	0	7.07	0	42.25	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.83	2.23	0.35	0.99	1.05	4.93	110

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-01-24

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	551	575.7	105	602.4	167.2	2001.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2314.9	2424.6	445.2	2533.3	704	8422.2	100
Białko [g]	10%	100	21.9	28.1	1	23.6	7.4	82.2	82
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	16.5	0.3	17	5.3	57.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	2.4	0.1	2.1	3.4	13.6	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	6.9	0	1.9	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	3.9	0	4.2	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	40.2	0	17.4	0	58.5	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.23	80.07	25.38	94.48	22.38	300.55	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.9	11.58	20.73	4.91	21.6	64.73	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.15	3.12	1.83	11.63	0	24.75	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.78
Sód [mg]	10%	2000	709.57	199.76	1.08	521.63	48.6	1480.66	73
Potas [mg]	10%	4700	262.29	452.65	426.6	635.3	0	1776.85	39
Wapń [mg]	10%	900	48.25	19.19	6.48	69.53	0	143.46	16
Fosfor [mg]	10%	580	118.09	186.23	21.6	283.25	0	609.18	105
Magnez [mg]	10%	304.5	38.54	34.3	35.64	85.76	0	194.25	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.6	0.85	0.43	3.22	0	6.12	95
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	5.28	8.1	39.45	0	100.08	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0	0	1.01	0	2.02	20
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.87	0.22	2.74	0	8.56	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.09	0.03	0.26	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.13	0.1	0.17	0	0.54	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.33	8.83	0.51	7.44	0	19.12	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	3.17	4.85	23.67	0	60.05	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.55	0	1.44	0.13	3.7	82

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-01-25

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	478.3	798.4	152.7	513.7	51	1994.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2012.6	3345.4	642.3	2164.7	215.1	8380.3	101
Białko [g]	10%	100	19.5	37.4	2.8	27.8	2.1	89.8	90
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	34.5	5.3	11.7	1.3	66.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	5.8	3.2	4.3	0.2	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	15.1	1.5	1.7	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.9	0.1	3.8	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	68.1	39.4	0	0	341.9	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.25	89.1	23.57	78.46	7.55	272.95	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.09	20.92	9.09	2.74	7.29	45.15	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.86	9.28	0.61	8.44	0	26.21	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.82
Sód [mg]	10%	2000	378.12	284.63	37.32	2649.87	756	4105.95	205
Potas [mg]	10%	4700	360.6	1645.07	15.34	256.18	0	2277.21	48
Wapń [mg]	10%	900	86.91	126.86	13.69	337.33	0	564.82	63
Fosfor [mg]	10%	580	249.45	269.82	21.55	131.23	0	672.06	117
Magnez [mg]	10%	304.5	45.74	89.89	1.55	58.51	0	195.7	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.06	4.93	0.18	1.96	0	10.15	159
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	65.53	0.06	7.38	0	83.92	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.83	0.15	1.01	0	4.13	41
witamina E [mg]	30%	9	2.58	5.5	0.14	1.9	0	10.14	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.24	0	0.14	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.33	0.03	0.05	0	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.16	6.35	0	2.53	0	11.06	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	26.59	0.03	4.42	0	37.62	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.05	0.79	0.1	7.36	2.1	10.26	228

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-01-26

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	531.4	731.8	142.9	539.7	95.3	2041.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2235.4	3062.3	603.5	2269.9	400	8571.3	103
Białko [g]	10%	100	17.3	28.7	5.2	18.2	5.9	75.5	75
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	34.5	2.2	15.7	4	72	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.6	1.3	2.1	2.4	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	13.6	0.4	5.2	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.3	0.1	5.6	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	315.4	6.1	0.2	0	322.7	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.62	81.23	26.62	85.58	8.77	286.84	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.45	14.12	20.76	4.66	8.77	62.78	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.82	9.66	2.45	8.69	0	28.64	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.11
Sód [mg]	10%	2000	726.49	354.53	62.08	653.55	97.2	1893.86	95
Potas [mg]	10%	4700	259.05	1612.4	311.14	333.58	0	2516.19	54
Wapń [mg]	10%	900	45.01	199.3	161.33	42.94	162	610.6	68
Fosfor [mg]	10%	580	118.81	463.92	136.59	157.87	0	877.2	151
Magnez [mg]	10%	304.5	38.18	108.63	24.08	46.99	0	217.89	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	5.77	0.47	2.02	0	9.7	151
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	50.87	6.19	13.08	0	115.89	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.79	0.01	1.01	0	3.84	38
witamina E [mg]	30%	9	2.64	4.72	0.41	3.49	0	11.26	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.36	0.06	0.16	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.11	0.76	0.23	0.11	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	5.74	0.21	2.82	0	11.11	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	30.52	3.71	7.84	0	69.53	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	0.98	0.17	1.81	0.27	4.73	104

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-01-27

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	604.2	743.1	72.4	510.7	108.8	2039.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2546.9	3117.1	307.4	2149.7	457.3	8578.6	102
Białko [g]	10%	100	30.9	30.5	1.5	21	14.8	98.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	29.2	0.2	13.6	4	59.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	7.4	0	2.2	2.7	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	13.7	0	5.2	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.7	0	5.6	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	146.1	0	0.8	0	147.8	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.19	93.94	16.02	80.05	3.24	290.45	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.28	20.78	15.02	4.95	2.7	49.76	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	9.09	0	8.12	0	28.18	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.75
Sód [mg]	10%	2000	2529.01	654.68	1.79	632.94	378	4196.45	210
Potas [mg]	10%	4700	412.32	1394.75	0	269.28	0	2076.35	45
Wapń [mg]	10%	900	355.42	166.61	0	100.63	0	622.67	69
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	338.5	0	233.96	0	772.45	132
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	86.99	0	63.38	0	216.46	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.52	4.47	0	2.08	0	9.08	142
Witamina A [µg]	25%	565	50.25	89.24	0	5.71	0	145.21	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.3	0	1.02	0	3.34	33
witamina E [mg]	30%	9	3.24	4.51	0	3.27	0	11.04	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.6	0	0.16	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.51	0	0.27	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	7.56	0	2.6	0	14.45	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	53.54	0	3.43	0	87.12	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.02	1.81	0	1.75	1.05	10.49	233

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-01-28

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	605	697	200.3	498.5	149.8	2150.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2536.6	2933.1	845.2	2091.2	625	9031.3	107
Białko [g]	10%	100	21.3	31.8	7	19.2	10.8	90.2	90
Tłuszcz [g]	10%	66	24.7	16.1	4.3	19.1	9.4	73.9	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.6	2.2	2.5	4.2	6.4	24.2	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	7	0	7.8	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.1	0	6.1	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	15.1	0	216	0	232	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.12	114.96	34.15	65.64	5.4	298.28	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.62	13.58	29.51	3.13	5.4	60.26	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.61	17.91	1.83	6.97	0	34.34	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.12
Sód [mg]	10%	2000	1044.91	94.27	98.28	698.19	54	1989.65	100
Potas [mg]	10%	4700	215.49	2429.43	426.6	352.54	0	3424.07	74
Wapń [mg]	10%	900	48.97	214.37	168.48	55.66	0	487.49	54
Fosfor [mg]	10%	580	115.21	560.68	21.6	254.35	0	951.84	165
Magnez [mg]	10%	304.5	37.46	198.42	35.64	66.07	0	337.6	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	7.33	0.43	3.17	0	12.4	195
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	106.66	8.1	8.1	0	129.31	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.66	0	2.03	0	3.71	37
witamina E [mg]	30%	9	1.95	4.33	0.22	3.83	0	10.34	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.61	0.03	0.19	0	0.96	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.55	0.1	0.36	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.85	7.39	0.51	2.81	0	12.57	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	63.99	4.85	4.85	0	77.58	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	0.26	0.27	1.93	0.15	4.97	110

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-01-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	517.8	637.2	206.7	533.9	95.3	1991.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2180.7	2674.9	868.9	2246.1	400	8370.7	100
Białko [g]	10%	100	15.4	34.7	1.8	23.8	5.9	81.9	82
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	23.3	6.9	15.3	4	62.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	2.8	0.8	5.6	2.4	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	9.8	0	1.7	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.4	0	3.8	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	83.7	0	0	0	84.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	90.04	76.31	35.14	78.98	8.77	289.26	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.75	21.58	3.31	3.42	8.77	51.85	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.82	8.5	1.88	7.97	0	27.18	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.12
Sód [mg]	10%	2000	290.26	507.38	140.58	2234.07	97.2	3269.5	164
Potas [mg]	10%	4700	348.87	1876.49	0	282.1	0	2507.47	53
Wapń [mg]	10%	900	64.81	157.21	0	329.05	162	713.08	79
Fosfor [mg]	10%	580	121.06	458.39	0	130.51	0	709.96	123
Magnez [mg]	10%	304.5	41.96	118.16	0	46.27	0	206.4	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.27	3.41	0	1.78	0	7.47	117
Witamina A [μg]	25%	565	10.9	73.53	0	9.3	0	93.73	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.37	0	1.01	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	9	1.92	5.05	0	2.28	0	9.27	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.35	0	0.16	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.41	0	0.06	0	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.06	15.63	0	2.77	0	20.48	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.54	44.11	0	5.57	0	56.24	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.8	1.4	0.39	6.2	0.27	8.17	181

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	614.5	661	89.2	571	108.8	2044.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2587.1	2783.9	376.7	2407.6	457.3	8612.8	102
Białko [g]	10%	100	28.2	41	0.7	30.4	14.8	115.3	115
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	15.1	0.7	10.9	4	46	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	3.9	0	3.8	2.7	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	5.8	0	1.8	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	2.9	0.1	4.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	71	0	0	0	198.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.81	96.61	21.78	93.05	3.24	311.5	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.81	14.64	17.46	3.89	2.7	44.51	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.03	13.1	3.6	10.8	0	38.55	129
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.35
Sód [mg]	10%	2000	616.42	282.55	3.6	2094.55	378	3375.13	169
Potas [mg]	10%	4700	407.19	939.07	241.2	388.39	0	1975.86	42
Wapń [mg]	10%	900	75.25	104.57	7.2	354.41	0	541.44	60
Fosfor [mg]	10%	580	273.34	215.98	16.2	188.56	0	694.09	120
Magnez [mg]	10%	304.5	70.94	59.52	5.4	68.04	0	203.91	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	2.86	0.54	2.8	0	9.61	150
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	75.8	13.8	15.3	0	152.15	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.69	0	1.01	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	3.2	2.46	0.68	2.33	0	8.69	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.22	0.05	0.21	0	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.31	0.04	0.09	0	0.8	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.04	3.76	0.28	3.73	0	11.83	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	45.48	8.27	9.18	0	91.29	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.71	0.78	0.01	5.81	1.05	8.43	187

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	589.2	705.2	34.7	553.3	95.3	1977.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2484.2	2963.1	146.8	2319.6	400	8313.9	99
Białko [g]	10%	100	27.8	32	0.4	18	5.9	84.3	84
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	22.6	0	22.6	4	61.3	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	6.3	0	7.3	2.4	20.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	6.8	0	1.6	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4	0	3.6	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	21	0	0	0	21.9	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.11	98.98	9	72.93	8.77	287.8	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.03	20.27	8.1	4.07	8.77	46.25	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.74	11.6	1.53	7.29	0	31.17	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.51
Sód [mg]	10%	2000	2493.37	360.76	0	1181.07	97.2	4132.41	207
Potas [mg]	10%	4700	368.76	1754.59	0	217.48	0	2340.85	50
Wapń [mg]	10%	900	359.38	128.68	0	30.7	162	680.78	75
Fosfor [mg]	10%	580	196.39	331.64	0	98.47	0	626.51	108
Magnez [mg]	10%	304.5	65.36	136.37	0	47.35	0	249.09	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.56	4.51	0	1.57	0	8.64	135
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	65.26	0	7.38	0	83.59	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.55	2.66	0	1.78	0	7	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.44	0	0.1	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.3	0	0.04	0	0.48	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.82	7.17	0	1.85	0	12.84	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	39.16	0	4.42	0	50.15	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.92	1	0	3.28	0.27	10.33	230

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-02-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	508.6	767.3	179.2	494.4	51	2000.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2141	3223.6	749.3	2082.3	215.1	8411.5	100
Białko [g]	10%	100	24.7	48.6	5.5	18.8	2.1	100	101
Tłuszcz [g]	10%	66	13.4	24.6	9.6	11.5	1.3	60.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	5.4	3	2.1	0.2	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	9.6	4.2	3.8	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.7	1.6	5	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.9	96	31.1	0.3	0	362.5	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.09	94.57	17.69	83.27	7.55	279.2	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.76	21.02	8.82	6.33	7.29	50.23	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.82	13.86	0.39	9.07	0	31.16	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.89
Sód [mg]	10%	2000	386.31	540.7	21.45	610.17	756	2314.64	116
Potas [mg]	10%	4700	373.56	1579.54	45.65	398.38	0	2397.14	51
Wapń [mg]	10%	900	111.03	143.52	30.26	70.54	0	355.38	39
Fosfor [mg]	10%	580	318.57	550.95	59.19	178.12	0	1106.85	191
Magnez [mg]	10%	304.5	48.89	116.57	3.59	50.47	0	219.54	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.97	4.78	0.2	2.34	0	10.3	161
Witamina A [µg]	25%	565	45.75	64.56	0.11	14.1	0	124.53	21
Witamina D [µg]	10%	10	2.15	1.21	0.13	1.06	0	4.56	46
witamina E [mg]	30%	9	2.97	5.24	1.17	3.06	0	12.46	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.01	0.17	0	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.55	0.11	0.15	0	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.41	17.93	0.05	2.88	0	23.28	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	38.73	0.06	8.46	0	74.71	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.07	1.5	0.05	1.69	2.1	5.78	128

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-02-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	517.2	913	22.3	503.7	95.3	2051.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2177.4	3827.3	94.4	2123.3	400	8622.6	103
Białko [g]	10%	100	27.2	40.1	0.2	18.5	5.9	92.2	92
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	40.6	0	10.9	4	69.1	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	9.3	0	2	2.4	18.6	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	17.1	0	3.6	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	7.4	0	4.7	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.1	120.3	0	9.3	0	166.8	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.74	99.05	5.54	86.86	8.77	275.98	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.2	26.56	4.55	3.45	8.77	49.55	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.16	4.62	0.94	8.13	0	21.86	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.22
Sód [mg]	10%	2000	1926.66	237.88	0.49	959.32	97.2	3221.57	161
Potas [mg]	10%	4700	426.99	578.3	93.55	278.24	0	1377.09	29
Wapń [mg]	10%	900	361.45	204.47	14.85	40.61	162	783.39	88
Fosfor [mg]	10%	580	200.87	390.23	8.91	167.28	0	767.3	133
Magnez [mg]	10%	304.5	47.3	42.91	8.41	64.89	0	163.52	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.09	2.01	0.14	2.12	0	6.38	99
Witamina A [μg]	25%	565	52.46	24.86	12.7	6.37	0	96.41	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.52	0.69	0	3.79	0	6.01	60
witamina E [mg]	30%	9	3.13	5.55	0.07	2.57	0	11.34	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.28	0.04	0.15	0	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.75	0.01	0.1	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.53	2.62	0.09	2.98	0	10.23	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.47	14.91	7.62	3.82	0	57.84	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.35	0.66	0	2.66	0.27	8.05	178

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-02-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	456.8	778	64.8	659.5	108.8	2067.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1923.9	3263	273.7	2765.7	457.3	8683.8	103
Białko [g]	10%	100	19.9	34.3	0	26.1	14.8	95.4	95
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	31.8	0	26.5	4	73.4	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	5.7	0	9.7	2.7	20.9	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	13.1	0	1.7	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.9	0	3.8	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	54.6	0	0	0	182.4	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.32	92.29	17.82	82.96	3.24	269.64	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.29	15.03	14.58	7.34	2.7	43.96	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.61	7.64	3.24	7.97	0	26.47	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.23
Sód [mg]	10%	2000	586.9	423.73	0	2174.85	378	3563.49	178
Potas [mg]	10%	4700	263.64	1303.69	0	272.74	0	1840.08	40
Wapń [mg]	10%	900	66.07	96.57	0	178.8	0	341.45	38
Fosfor [mg]	10%	580	188.56	243.66	0	131.95	0	564.17	98
Magnez [mg]	10%	304.5	41.96	82.74	0	58.87	0	183.58	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.27	2.42	0	1.85	0	6.55	103
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	61.72	0	8.1	0	76.27	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.56	0	1.01	0	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	2.13	4.7	0	2.24	0	9.08	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.24	0	0.15	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.26	0	0.06	0	0.61	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.87	5.06	0	2.78	0	9.72	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	24.3	0	4.85	0	33.03	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.63	1.17	0	6.04	1.05	8.9	199

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	506.5	751.6	67.3	561.7	95.3	1982.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2138.6	3160.1	284.8	2363.4	400	8347.1	99
Białko [g]	10%	100	21.5	40.6	0.7	22.6	5.9	91.5	93
Tłuszcz [g]	10%	66	7.4	24.2	0.2	15.5	4	51.4	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.6	3.9	0	3.2	2.4	11.2	51
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	11.2	0	3.8	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.4	0.1	4.8	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	66	0	22.6	0	90.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.14	96.56	16.84	87.3	8.77	302.63	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.26	21.24	11.58	4.63	8.77	60.5	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.48	7.77	2.45	8.88	0	28.6	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.53
Sód [mg]	10%	2000	378.1	389.62	2.34	729.2	97.2	1596.48	79
Potas [mg]	10%	4700	337.35	1222.9	138.06	362.43	0	2060.74	44
Wapń [mg]	10%	900	101.17	103.91	14.04	37.97	162	419.11	47
Fosfor [mg]	10%	580	254.53	381.13	17.55	156.27	0	809.49	140
Magnez [mg]	10%	304.5	52.31	78.14	9.36	51.44	0	191.26	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.16	4.34	0.35	2.07	0	8.93	139
Witamina A [µg]	25%	565	10.23	25.59	5.16	26.64	0	67.63	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.01	0	1.11	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	2.03	3.93	0.36	3.13	0	9.46	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.27	0.01	0.17	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.53	0.04	0.11	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	14.64	0.09	2.99	0	20.37	177
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	15.35	3.1	7.41	0	32.01	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.05	1.08	0	2.02	0.27	3.99	89

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-02-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	568.1	648.6	96.6	559.1	149.8	2022.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2386.4	2724.4	410.1	2347.5	625	8493.6	100
Białko [g]	10%	100	26.5	38.4	1.3	21.2	10.8	98.3	98
Tłuszcz [g]	10%	66	19.4	22.4	0	19.4	9.4	70.7	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	2.9	0	4.2	6.4	21.7	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	11.2	0	7.8	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.2	0	6.1	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	91.9	0	216	0	308.8	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.89	77.32	23.49	79.21	5.4	261.32	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.68	16.27	22.95	3.49	5.4	53.79	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.15	8.31	1.35	8.81	0	26.63	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.6
Sód [mg]	10%	2000	817.57	313.11	0.1	448.8	54	1633.59	82
Potas [mg]	10%	4700	262.29	1770.65	0	403.09	0	2436.05	53
Wapń [mg]	10%	900	48.25	123.26	0	68.98	0	240.5	27
Fosfor [mg]	10%	580	118.09	489.15	0	262.09	0	869.33	149
Magnez [mg]	10%	304.5	38.54	113.89	0	56.56	0	209	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.6	3.48	0	3.35	0	8.44	131
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	91.13	0	18.95	0	157.33	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.53	0	2.03	0	3.58	35
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.7	0	3.68	0	11.11	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.37	0	0.19	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.47	0	0.38	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.33	16.01	0	2.64	0	20.99	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	54.68	22.95	11.37	0	117.35	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.86	0	1.24	0.15	4.08	90

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-02-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	489.1	812	193.5	430.3	108.8	2033.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2060.4	3410.6	813.5	1809.4	457.3	8551.4	102
Białko [g]	10%	100	23.1	34.8	3.6	17.4	14.8	93.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	28.3	6.3	11.7	4	61.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4.9	0.7	1.6	2.7	14.3	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	13	0	4.5	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.6	0	5.3	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.4	77.1	0	0	0	79.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.17	109.44	31.5	68.82	3.24	292.19	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.47	26.3	4.05	3.25	2.7	42.78	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.4	10.15	1.89	9.94	0	31.39	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.78
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.35
Sód [mg]	10%	2000	1960.95	853.47	127.8	708.2	378	4028.42	201
Potas [mg]	10%	4700	312.95	1243.95	0	339.62	0	1896.52	40
Wapń [mg]	10%	900	379.46	239.21	0	40.2	0	658.89	73
Fosfor [mg]	10%	580	154.62	273.12	0	137.67	0	565.42	98
Magnez [mg]	10%	304.5	45.85	76.8	0	62.37	0	185.04	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.04	3.16	0	2.17	0	7.38	115
Witamina A [µg]	25%	565	11.84	91.78	0	10.25	0	113.89	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.7	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	2.28	6.45	0	3.02	0	11.76	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.26	0	0.16	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.44	0	0.06	0	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.35	4.24	0	2.79	0	9.39	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.1	36.71	0	6.15	0	49.97	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.44	2.37	0.35	1.96	1.05	10.07	223

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	499.7	638.6	225	530.2	95.3	1988.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2105.1	2679.4	950.1	2228.6	400	8363.3	100
Białko [g]	10%	100	27.2	31.6	7.4	19.9	5.9	92.2	92
Tłuszcz [g]	10%	66	11.7	23.8	3.3	16.5	4	59.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.5	1.6	4.7	2.4	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	11.9	0.6	1.7	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.4	0.3	3.8	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	83.9	8.1	0	0	93	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.16	79.15	43.26	79.85	8.77	286.21	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.68	14.47	28.92	3.89	8.77	61.75	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.82	9.92	3.92	8.69	0	30.37	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.14
Sód [mg]	10%	2000	2328.49	405.17	77.66	635.67	97.2	3544.2	177
Potas [mg]	10%	4700	259.05	2038.14	487.17	322.06	0	3106.44	66
Wapń [mg]	10%	900	347.68	153.7	205.82	31.42	162	900.64	100
Fosfor [mg]	10%	580	118.81	471.85	187.1	129.07	0	906.83	155
Magnez [mg]	10%	304.5	38.18	130.09	27.39	45.91	0	241.58	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	4.24	0.82	2	0	8.49	132
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	58.64	15.16	13.08	0	132.64	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.59	0.01	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.64	4.53	0.75	2.24	0	10.18	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.37	0.12	0.16	0	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.11	0.48	0.31	0.06	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	9.49	0.53	2.8	0	15.15	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	35.18	9.09	7.84	0	79.58	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.46	1.12	0.21	1.76	0.27	8.86	196

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-02-08

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	528	845.9	82.5	541.9	51	2049.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2223.2	3545.4	349.3	2282.4	215.1	8615.7	102
Białko [g]	10%	100	28.3	44.7	2.7	20.7	2.1	98.8	99
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	35	1.1	12.2	1.3	63.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	5.9	0.3	3.2	0.2	13.5	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	16.2	0.4	2.5	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	8.7	0	4.3	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	235.2	142.9	41.1	57	0	476.4	159
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.16	93.86	15.32	92.93	7.55	286.83	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.78	24.46	9.75	4.34	7.29	53.63	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.08	12.02	0.23	11.36	0	31.7	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.85
Sód [mg]	10%	2000	396.21	925.71	17.07	1672.29	756	3767.29	189
Potas [mg]	10%	4700	447.36	1978.06	15.3	654.62	0	3095.35	66
Wapń [mg]	10%	900	126.15	244.11	5.42	214.75	0	590.45	66
Fosfor [mg]	10%	580	361.05	521.32	23.29	265.66	0	1171.33	202
Magnez [mg]	10%	304.5	50.51	121.97	1.37	103.03	0	276.89	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.11	4.26	0.25	3.54	0	11.17	175
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	44.54	25.88	14.51	0	135.19	25
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	1.19	0.19	1.28	0	4.83	49
witamina E [mg]	30%	9	3.27	6.63	0.06	2.42	0	12.39	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.38	0	0.28	0	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.52	0.05	0.22	0	1.47	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.72	16.54	0	4.58	0	23.85	208
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	26.72	0	8.7	0	65.58	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.1	2.57	0.04	4.64	2.1	9.41	209

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2032.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8546.3	102
Białko [g]	10%	100	94.1	94
Tłuszcz [g]	10%	66	62.9	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.8	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	287.34	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	51.13	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	29.53	98
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3116.8	156
Potas [mg]	10%	4700	2215.61	48
Wapń [mg]	10%	900	532.54	59
Fosfor [mg]	10%	580	753.83	130
Magnez [mg]	10%	304.5	210.42	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.38	131
Witamina A [µg]	25%	565	109.8	19
Witamina D [µg]	10%	10	3.36	33
witamina E [mg]	30%	9	10.03	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.64	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	62.72	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.79	173