

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 19.01-8.02.2026 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 Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy udowodnić, 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. Gwarancję 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, 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 krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy,	1. #mus jaglanka (kwiat pomarańczy) 100.00g [składniki: jabłka, kasza jaglana gotowana (woda, kasza jaglana)banany, marakuja, ekstrakt neroli]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 200.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.) 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g 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%	błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%		kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	
Dzień: 2 - Wtorek, 2026-01-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%	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 + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%,	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 familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 200.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

5. #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).] 6. #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]	Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Brokuły ugotowane 200.00g 4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]		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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 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.)]	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. # Udka kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 5. 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]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 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: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 200.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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.] 6. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, 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 cukiniowa (lekka) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%	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 kawior 200.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Miód pszczeni 25.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Gnocchi szpinakowe 250.00g [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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #ciastka biszkoptyowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 200.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-01-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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.)] 6. #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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krupnik 400.00g składniki: 3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g 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% 4. Makaron jasny gotowany 300.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 200.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 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. 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 kawior 200.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #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.] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	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 zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 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.]	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 kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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.)] 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.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, 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. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 6. 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] 7. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. #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 kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	---	---	---	--

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 kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #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).] 6. #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] 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# Zupa koperkowa z brokułami i kalafiorom 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 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], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. Brokuły ugotowane 200.00g 7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50.00g 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% 6. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	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 buraczkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #ciastka biszkopty 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] 2. p#d Budyń 250.00g 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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.] 6. 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 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. 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. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretkę z rybą(dorszem) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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 kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa 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 biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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 Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Kiełbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #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# 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 kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. Ser twarogowy chudy (mleko) 30.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# 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 marchewką i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# Ser Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 7. p# Sos koperkowy 100.00g 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%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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% 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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 kawior 170.00g [składniki: mąka pszena typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszen 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.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [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# Zupa pomidorowa, zabielenia 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. 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 pszena 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 - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszena typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# pasta jaglana z rybą 60.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 25%, # płatki jaglane M 20% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, p# Ser twarogowy półtłusty 15% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 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]	1. #mus jaglanka (guawa) 100.00g [składniki: Jabłka, banany, guawa, mango, kasza jaglana, płatki jaglane, wiórki kokosowe +] 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #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).] 6. #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# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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 kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #dżem brzoskwinia(s) 25.00g [składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu, przeciwutleniacz – kwas askorbinowy.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa brokułowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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.)] 6. 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. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 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 Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	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 kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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 kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# 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 warzywna z dynią 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta pomidorowa rybno-twarogowa 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Kaszka manna na mleku	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabielenia jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 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 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]	250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]
---	---	--	---

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. 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. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. # Placek biszkoptowy z 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 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	581.4	649.1	53.5	648.1	77.7	2010.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2450.1	2740.3	225.9	2737.2	330.4	8484.2	100
Białko [g]	10%	100	26	32.6	0.9	28.5	12.4	100.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	11.7	0.4	13.6	0	42.1	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	4.4	0	3.9	0	12	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	1.7	0	1.7	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	1.1	0	3.2	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	32	0	32.9	0	66.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.52	106.93	12.6	103.09	7.02	313.17	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.12	24.25	8.1	3.44	7.02	48.94	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.63	7.54	2.25	0.72	0	12.15	40
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	13.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.14
Sód [mg]	10%	2000	1040.51	1078.04	0	1158.71	54	3331.27	167
Potas [mg]	10%	4700	259.67	1193.85	0	308.65	0	1762.19	38
Wapń [mg]	10%	880	73.87	256.3	0	18.16	0	348.34	39
Fosfor [mg]	10%	580	96.34	253.83	0	108.01	0	458.19	80
Magnez [mg]	10%	304.5	11.79	75.08	0	28.33	0	115.21	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.6	3	0	0.65	0	4.26	66
Witamina A [μg]	25%	565	14.33	102.19	0	5.4	0	121.93	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.6	0	1.08	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	9	2.94	1.64	0	1.62	0	6.2	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.25	0	0.07	0	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.36	0	0.08	0	0.63	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.74	4.68	0	4.03	0	9.46	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.6	61.31	0	3.24	0	73.15	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	2.99	0	3.21	0.15	8.32	185

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	668.5	559.9	54	602.8	95.3	1980.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2809.1	2351.8	229	2550.3	400	8340.3	99
Białko [g]	10%	100	23.4	39.2	0.4	28.6	5.9	97.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	25	18.2	0	8.9	4	56.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	2.8	0	2.4	2.4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.3	0	1.8	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.5	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	91.6	0	3.6	0	96.2	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.03	64.78	13.5	102.49	8.77	277.59	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.64	12.76	12.6	4.45	8.77	49.24	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	10.19	0.9	1.02	0	13.7	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.2
Sód [mg]	10%	2000	1506.7	264.87	6.84	1015.81	97.2	2891.43	144
Potas [mg]	10%	4700	228.54	1226.17	82.8	254.57	0	1792.1	38
Wapń [mg]	10%	880	31.51	101.81	2.7	66.16	162	364.18	42
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	414.39	9.9	78.12	0	535.01	92
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	92.41	5.4	24.2	0	131.22	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.96	0.27	0.86	0	4.6	71
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	110.27	3	16.06	0	143.29	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.18	0	1.03	0	2.22	22
witamina E [mg]	30%	9	2.16	4.57	0.35	1.71	0	8.8	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.19	0	0.05	0	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.4	0.02	0.13	0	0.61	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	8.54	0.51	0.4	0	10.15	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	49.65	1.79	9.63	0	69.45	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.18	0.73	0.01	2.82	0.27	7.22	160

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	557.9	547.6	173.6	612.4	108.8	2000.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2351.4	2305.1	733.5	2589.1	457.3	8436.6	100
Białko [g]	10%	100	24.6	39.1	6.8	25.9	14.8	111.4	112
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	14.6	2.7	10.6	4	47.2	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	3.1	1.5	3.9	2.7	15.4	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.6	0.5	1.4	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	3.7	0.1	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	122.2	8.1	0	0	248	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.42	68.73	31.38	103.71	3.24	288.5	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.44	11.13	20.64	3.49	2.7	42.4	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.06	1.94	0.86	0	12.31	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.91
Sód [mg]	10%	2000	1062.79	211.58	74.06	1296.99	378	3023.42	152
Potas [mg]	10%	4700	249.8	1931.37	245.97	203.17	0	2630.33	55
Wapń [mg]	10%	880	55.88	138.1	198.62	10.36	0	402.97	46
Fosfor [mg]	10%	580	107.99	284.71	170.9	15.13	0	578.74	100
Magnez [mg]	10%	304.5	23.42	102.26	21.99	7.21	0	154.9	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.18	3.68	0.28	0.5	0	5.66	88
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	51.51	1.36	13.8	0	72.22	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.46	0.01	1.01	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	1.7	1.72	0.07	2.15	0	5.65	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.33	0.06	0.04	0	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.34	0.26	0.02	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.3	6.18	0.24	0.68	0	7.41	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	30.9	0.81	8.27	0	43.33	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.58	0.2	3.6	1.05	7.55	168

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	506.2	735.3	105	665.5	95.3	2107.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2138.9	3084.3	445.2	2808.2	400	8876.8	105
Białko [g]	10%	100	22.6	41.5	1	20.7	5.9	91.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	9.4	28.1	0.3	14.8	4	56.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	4	0.1	2.7	2.4	12.5	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	13.4	0	5.2	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	7.5	0	4.8	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	83.1	0	58.5	0	142.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.53	84.42	25.38	113.71	8.77	315.83	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.62	18.27	20.73	6.42	8.77	59.83	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	11.06	1.83	3.14	0	17.62	58
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.13
Sód [mg]	10%	2000	1071.01	282.57	1.08	916.46	97.2	2368.33	119
Potas [mg]	10%	4700	228.54	2160.14	426.6	545.23	0	3360.51	72
Wapń [mg]	10%	880	31.51	178.63	6.48	67.43	162	446.06	51
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	600.46	21.6	106.31	0	760.96	132
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	142.8	35.64	38.69	0	226.34	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.43	0.43	1.36	0	5.74	90
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	54.6	8.1	17.46	0	94.11	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.29	0	1.29	0	2.6	26
witamina E [mg]	30%	9	2.16	6.18	0.22	3	0	11.57	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.42	0.03	0.11	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.52	0.1	0.15	0	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	19.16	0.51	1.29	0	21.66	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	32.76	4.85	10.47	0	56.47	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	0.78	0	2.54	0.27	5.92	132

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	563.3	756.1	66.3	626.5	108.8	2121.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2382	3182.9	280.8	2647.7	457.3	8951	105
Białko [g]	10%	100	21.7	35.3	1.9	20.8	14.8	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	9	20.2	0.8	11.3	4	45.5	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	7.3	0.3	1.9	2.7	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	5.4	0	3.5	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.2	0	4.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	42.5	0	0	0	51.1	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.41	113.5	12.96	111.01	3.24	340.12	143
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.87	26.07	0.34	4.82	2.7	39.81	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	10.68	0.34	1.51	0	13.97	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.34
Sód [mg]	10%	2000	674.79	909.69	8.64	862.04	378	2833.17	141
Potas [mg]	10%	4700	266.7	800.24	0	300.68	0	1367.63	29
Wapń [mg]	10%	880	79.26	93.86	0	17.38	0	190.51	22
Fosfor [mg]	10%	580	146.26	137.35	0	22.76	0	306.38	53
Magnez [mg]	10%	304.5	24.46	47	0	12.21	0	83.68	27
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.73	2.2	0	0.7	0	3.63	56
Witamina A [μg]	25%	565	5.81	17.1	0	16.29	0	39.2	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.47	0	1.01	0	2.54	26
witamina E [mg]	30%	9	1.56	2.28	0	3.05	0	6.9	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.16	0	0.05	0	0.28	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.18	0	0.04	0	0.48	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.4	3.18	0	0.98	0	4.58	41
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.48	10.26	0	9.77	0	23.52	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	2.52	0.02	2.39	1.05	7.08	157

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	598.2	539.4	41.5	669	77.7	1926	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2518.1	2272.7	175.4	2821	330.4	8117.8	96
Białko [g]	10%	100	23.7	25.6	0.3	26.2	12.4	88.4	88
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	14.6	0.3	17	0	50.7	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	2.2	0	2.2	0	10.2	46
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6	0	1.5	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.3	0	3.2	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	34.8	0	17.4	0	53.1	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.46	77.74	10.08	103.69	7.02	283	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.82	10.45	9.72	4.53	7.02	36.55	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	2.96	1.71	2.18	0	8.44	28
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.67
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.74
Sód [mg]	10%	2000	1089.01	175.9	0	901.07	54	2219.99	111
Potas [mg]	10%	4700	228.54	392.31	0	491.84	0	1112.7	23
Wapń [mg]	10%	880	31.51	17.07	0	44.69	0	93.29	11
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	161.4	0	127.37	0	321.37	56
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	29.89	0	40.4	0	79.5	26
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	0.76	0	1.17	0	2.44	38
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	4.57	0	36.27	0	54.8	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0	0	1.01	0	2.02	20
witamina E [mg]	30%	9	2.16	2.49	0	2.13	0	6.78	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.08	0	0.1	0	0.23	23
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.11	0	0.11	0	0.29	30
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	7.65	0	4.17	0	12.52	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	2.74	0	21.76	0	32.88	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	0.48	0	2.5	0.15	5.54	124

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	527.9	634.6	152.7	620.4	51	1986.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2226.3	2664.6	642.3	2625.2	215.1	8373.7	100
Białko [g]	10%	100	21.6	36	2.8	32.5	2.1	95.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	13.4	22.4	5.3	9	1.3	51.6	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	4.9	3.2	2.2	0.2	14.3	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	7.9	1.5	1.5	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	4.3	0.1	3.2	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	34.4	39.4	0.9	0	309.1	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.74	76.69	23.57	102.6	7.55	291.17	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.45	19.9	9.09	4.6	7.29	45.34	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	9.28	0.61	0.86	0	12.2	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.41
Sód [mg]	10%	2000	752.16	223.22	37.32	1297.44	756	3066.15	154
Potas [mg]	10%	4700	294.09	1632.62	15.34	246.37	0	2188.44	46
Wapń [mg]	10%	880	75.93	122.47	13.69	53.56	0	265.67	31
Fosfor [mg]	10%	580	175.47	250.73	21.55	123.13	0	570.89	98
Magnez [mg]	10%	304.5	27.56	88.79	1.55	11.26	0	129.18	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.92	4.73	0.18	0.59	0	7.44	116
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	44.31	0.06	13.8	0	63.73	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.67	0.15	1.03	0	3.99	40
witamina E [mg]	30%	9	1.86	3.02	0.14	2.15	0	7.19	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.24	0	0.05	0	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.29	0.03	0.23	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	6.35	0	0.76	0	7.45	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	26.59	0.03	8.27	0	38.24	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.08	0.62	0.1	3.6	2.1	7.66	170

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	579.2	737.5	37.8	534.4	95.3	1984.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2441.3	3102.5	160.1	2255.1	400	8359.1	100
Białko [g]	10%	100	19.4	40.6	0.1	23.2	5.9	89.4	89
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	20.8	0	12.6	4	53.3	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	4.1	0	2.8	2.4	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	9.5	0	4	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.2	0	4.2	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	112.4	0	5.3	0	118.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	90.85	102.79	9.9	82.24	8.77	294.56	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.19	15.76	9.18	5.41	8.77	52.33	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	12	1.62	0.75	0	15.96	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.75
Sód [mg]	10%	2000	1107.01	319.21	0	1073.25	97.2	2596.68	130
Potas [mg]	10%	4700	228.54	2429.03	0	220.94	0	2878.51	62
Wapń [mg]	10%	880	31.51	210.43	0	45.85	162	449.8	51
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	593.51	0	95.57	0	721.68	124
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	159.06	0	20.64	0	188.91	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	5.07	0	0.53	0	6.12	95
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	61.19	0	6.46	0	81.61	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.64	0	1.04	0	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	2.16	3.83	0	2.31	0	8.3	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.5	0	0.05	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.6	0	0.15	0	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	17.31	0	0.33	0	18.35	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	36.71	0	3.87	0	48.96	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.88	0	2.98	0.27	6.49	145

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	602.1	665	72.4	571.6	95.3	2006.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2541.2	2789.5	307.4	2411.8	400	8450.1	101
Białko [g]	10%	100	29.6	23.8	1.5	23	5.9	84	85
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	25.3	0.2	13.8	4	57	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	6.4	0	2.4	2.4	14.9	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	9.9	0	5	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5	0	5	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	148.6	0	0.8	0	150.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	91.03	90.72	16.02	89.11	8.77	295.66	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.52	14.27	15.02	5.56	8.77	48.17	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	10.58	0	0.94	0	12.96	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.5
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.75
Sód [mg]	10%	2000	1526.77	183.97	1.79	762.54	97.2	2572.29	128
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1773.64	0	252.99	0	2232.14	47
Wapń [mg]	10%	880	35.83	203.95	0	78.13	162	479.92	54
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	410.05	0	117.14	0	567.7	98
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	115.49	0	11.36	0	146.14	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	5.17	0	0.65	0	6.26	98
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	57.07	0	14.41	0	77.04	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.02	0	1.02	0	3.06	30
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.83	0	3.4	0	8.77	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.38	0	0.05	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.58	0	0.22	0	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	6.28	0	0.76	0	7.34	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	34.24	0	8.65	0	46.22	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.24	0.51	0	2.11	0.27	6.43	142

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	730.3	609.8	80.4	539.1	77.7	2037.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3071.4	2569.9	341.2	2270.7	330.4	8583.9	102
Białko [g]	10%	100	30.4	44.1	1.8	21.2	12.4	110	109
Tłuszcz [g]	10%	66	25.3	13.9	0	16	0	55.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	2.5	0	3.7	0	15.2	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.2	0	4.5	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.6	0	4.3	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	79.2	0	108	0	188.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	95.76	81.56	18.9	77.83	7.02	281.08	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.37	10.91	18.9	3.26	7.02	49.46	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	9.1	1.35	0.86	0	12.76	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.73
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.34
Sód [mg]	10%	2000	1513.9	154.77	518.4	915.69	54	3156.76	159
Potas [mg]	10%	4700	231.42	1437.48	0	243.07	0	1911.98	41
Wapń [mg]	10%	880	61.75	141.35	0	24.46	0	227.57	26
Fosfor [mg]	10%	580	105.31	575.01	0	76.33	0	756.65	130
Magnez [mg]	10%	304.5	21.71	148.54	0	10.81	0	181.07	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.49	5.73	0	1.16	0	7.39	116
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	122.1	0	13.8	0	141.45	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.52	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.83	0	2.94	0	8.31	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.61	0	0.05	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.65	0	0.18	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.34	16.24	0	0.69	0	17.28	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	73.26	0	8.27	0	84.87	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.2	0.42	1.44	2.54	0.15	7.89	176

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	610.9	505.9	192.3	569.5	95.3	1974.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2577.2	2132.3	811.9	2400.9	400	8322.6	99
Białko [g]	10%	100	18.5	40.7	9.5	29.3	5.9	104.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	10.6	4.2	15.5	4	49	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	2.5	2.5	4.7	2.4	16.6	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4	0.7	1.5	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.5	0	3.1	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	87.9	10.2	1	0	100.1	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.02	66.81	29.24	78.46	8.77	285.33	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.96	20.86	15.64	4.21	8.77	63.46	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	9.81	0.34	0.72	0	12.45	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.47
Sód [mg]	10%	2000	792.37	299.32	108.21	1112.13	97.2	2409.25	121
Potas [mg]	10%	4700	228.54	2039.93	288.47	231.97	0	2788.93	59
Wapń [mg]	10%	880	31.51	228.69	245.48	66.52	162	734.22	84
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	587.91	198.4	152.65	0	971.57	167
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	136.37	24.54	22.15	0	192.27	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	4.03	0.2	0.54	0	5.29	83
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	48.42	1.7	5.4	0	69.47	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.31	0.02	1.03	0	2.38	23
witamina E [mg]	30%	9	2.16	2.52	0.07	1.53	0	6.29	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.38	0.06	0.05	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.56	0.32	0.27	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	18.95	0.19	0.37	0	20.22	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	29.05	1.02	3.24	0	41.68	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.2	0.83	0.3	3.08	0.27	6.02	134

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	599.5	636.6	37.8	548.2	108.8	1931.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2531.6	2679.9	160.1	2319.2	457.3	8148.4	96
Białko [g]	10%	100	31.4	38.6	0.1	29.1	14.8	114.1	114
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	15.2	0	8	4	40.1	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	3.8	0	1.8	2.7	14	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0	1.5	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.9	0	3.2	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	0	0	0	71.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	90.62	92.81	9.9	90.67	3.24	287.24	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.7	15.99	9.18	4.11	2.7	36.69	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	13.1	1.62	1.71	0	17.88	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.52
Sód [mg]	10%	2000	1256.77	302.3	0	1135.08	378	3072.16	154
Potas [mg]	10%	4700	205.5	939.07	0	289.56	0	1434.14	30
Wapń [mg]	10%	880	35.83	104.57	0	26.66	0	167.06	19
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	215.98	0	27.97	0	284.47	49
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	59.52	0	14.4	0	93.21	31
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	2.86	0	0.93	0	4.23	67
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	75.8	0	22.76	0	104.12	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	1.53	2.46	0	2.41	0	6.41	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.22	0	0.05	0	0.32	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.31	0	0.04	0	0.41	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	3.76	0	0.93	0	4.98	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	45.48	0	13.65	0	62.47	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.49	0.83	0	3.15	1.05	7.68	171

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	587.5	683.6	34.7	605	95.3	2006.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2482.9	2873.2	146.8	2543.4	400	8446.5	100
Białko [g]	10%	100	29.1	33.4	0.4	19.3	5.9	88.3	87
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	22.1	0	21.9	4	58.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	4.8	0	7.5	2.4	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.9	0	1.4	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.3	0	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	21	0	0	0	21.9	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	94.31	92.11	9	83.02	8.77	287.22	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.14	20.89	8.1	7.22	8.77	51.13	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.83	1.53	0.86	0	12.66	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.26
Sód [mg]	10%	2000	1382.77	228.59	0	1310.85	97.2	3019.42	151
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1746.72	0	203.17	0	2155.4	45
Wapń [mg]	10%	880	35.83	111.17	0	10.36	162	319.37	36
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	269.37	0	15.13	0	325.01	56
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	95.4	0	7.21	0	121.9	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	4.87	0	0.5	0	5.82	91
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	65.54	0	13.8	0	84.89	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	1.53	2.85	0	2.15	0	6.54	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.28	0	0.04	0	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.29	0	0.02	0	0.37	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	5.83	0	0.68	0	6.8	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	39.32	0	8.27	0	50.93	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.84	0.63	0	3.64	0.27	7.54	168

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	603.9	768.6	114.4	502.1	51	2040.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2548.4	3229.2	484.1	2119.2	215.1	8596.3	102
Białko [g]	10%	100	28.3	42.8	2.6	19.7	2.1	95.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	13.9	25	1.3	11.4	1.3	53.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	8.8	0.3	2.2	0.2	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	9	0.4	3.5	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.3	0.1	4.3	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.9	116.5	41	0.3	0	392.9	131
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.11	99.39	23.35	80.58	7.55	303	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.59	16.38	14.42	5.34	7.29	49.03	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	12.81	0.92	1.1	0	16.42	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.38
Sód [mg]	10%	2000	848.19	341.77	18.14	902.49	756	2866.6	143
Potas [mg]	10%	4700	343.05	1441.66	53.64	256.45	0	2094.81	44
Wapń [mg]	10%	880	97.53	147.17	6.61	53.8	0	305.14	35
Fosfor [mg]	10%	580	232.35	513.54	25.85	72.1	0	843.85	145
Magnez [mg]	10%	304.5	19.91	105.25	2.22	21.85	0	149.25	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.05	4.09	0.33	0.77	0	7.26	113
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	26.9	2.18	6.42	0	49.46	8
Witamina D [µg]	10%	10	2.15	1.01	0.19	1.06	0	4.41	45
witamina E [mg]	30%	9	2.49	3.83	0.17	2.34	0	8.85	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.31	0.01	0.05	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.42	0.06	0.11	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.78	15.79	0.05	0.35	0	16.98	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	16.14	1.31	3.85	0	29.68	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.35	0.94	0.05	2.5	2.1	7.16	159

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	629.3	886.1	41.5	497.1	95.3	2149.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2653.9	3717.1	175.4	2102.2	400	9048.8	107
Białko [g]	10%	100	29.9	40.8	0.3	19.8	5.9	96.9	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	37.4	0.3	7.9	4	65.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	10.7	0	1.9	2.4	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	13.2	0	1.6	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.3	0	3.2	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	124.3	0	1.3	0	127.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.11	98.65	10.08	86.97	8.77	296.59	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.46	26.27	9.72	3.68	8.77	53.92	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	4.35	1.71	0.86	0	8.36	29
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.37
Sód [mg]	10%	2000	1203.22	214.95	0	892.13	97.2	2407.52	121
Potas [mg]	10%	4700	248.7	549.91	0	212.34	0	1010.95	22
Wapń [mg]	10%	880	79.03	208.18	0	18.21	162	467.43	53
Fosfor [mg]	10%	580	148.51	391.38	0	33.52	0	573.41	99
Magnez [mg]	10%	304.5	23.33	41.21	0	8.03	0	72.58	25
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.52	2.02	0	0.53	0	3.09	48
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	9.68	0	13.8	0	29.03	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.9	0	1.01	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	1.53	4.51	0	2.15	0	8.2	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.12	0	0.04	0	0.23	23
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.72	0	0.06	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	2.73	0	0.69	0	3.8	33
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	5.8	0	8.27	0	17.41	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.59	0	2.47	0.27	6.01	134

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	555.7	593.7	158.8	637.4	108.8	2054.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2346.7	2504.3	667.5	2677.8	457.3	8653.9	103
Białko [g]	10%	100	23.7	38.3	7	22.5	14.8	106.4	107
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	11.7	5.1	24.7	4	57.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	2.7	2.9	8.6	2.7	20.1	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.2	0	1.4	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	2.5	0	3.1	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	67	0	0	0	194.8	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	90.02	87.88	22.27	81.5	3.24	284.92	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.2	17.6	18.67	7.22	2.7	50.4	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.54	2.25	0.86	0	13.1	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.33
Sód [mg]	10%	2000	1044.82	191.51	97.2	1411.65	378	3123.19	157
Potas [mg]	10%	4700	253.65	2155.23	0	203.17	0	2612.06	55
Wapń [mg]	10%	880	52.93	219.78	162	10.36	0	445.08	50
Fosfor [mg]	10%	580	113.86	544.44	0	15.13	0	673.43	117
Magnez [mg]	10%	304.5	23.78	133.02	0	7.21	0	164.02	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	3.6	0	0.5	0	5.36	84
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	106.87	0	13.8	0	126.22	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.41	0	1.01	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	1.71	3.2	0	2.15	0	7.07	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.39	0	0.04	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.59	0	0.02	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.31	14.51	0	0.68	0	15.5	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	64.12	0	8.27	0	75.73	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	0.53	0.27	3.92	1.05	7.8	173

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	564.9	690.2	105	530.3	95.3	1985.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2390.6	2904.2	445.2	2238	400	8378.3	100
Białko [g]	10%	100	23.5	33.9	1	26.6	5.9	91.1	92
Tłuszcz [g]	10%	66	7.6	19.8	0.3	12.3	4	44.2	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.8	2.9	0.1	4	2.4	11.3	51
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	9.3	0	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	5.2	0	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	67.1	0	0	0	68.9	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.3	98.19	25.38	78.51	8.77	312.16	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.45	21.87	20.73	4.47	8.77	70.32	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	8.69	1.83	0.72	0	12.83	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.89
Sód [mg]	10%	2000	756.82	248.84	1.08	1107.99	97.2	2211.94	110
Potas [mg]	10%	4700	271.74	1639.63	426.6	180.13	0	2518.11	54
Wapń [mg]	10%	880	74.71	163.41	6.48	14.68	162	421.29	48
Fosfor [mg]	10%	580	140.59	377.75	21.6	23.05	0	562.99	97
Magnez [mg]	10%	304.5	13.25	101.94	35.64	17.29	0	168.13	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.6	5.19	0.43	0.43	0	6.66	104
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	65.05	8.1	5.4	0	92.5	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.16	4.18	0.22	1.52	0	8.09	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.25	0.03	0.04	0	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.39	0.1	0.02	0	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.78	12.85	0.51	0.27	0	14.42	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	39.03	4.85	3.24	0	55.5	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	0.69	0	3.07	0.27	5.52	123

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	660.7	542	96.6	618.2	77.7	1995.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2782.5	2281.3	410.1	2602.2	330.4	8406.7	100
Białko [g]	10%	100	30	39	1.3	23.4	12.4	106.3	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	14.3	0	19.7	0	53.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	2.7	0	4.4	0	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.6	0	7.5	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.8	0	5.5	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	122.2	0	216	0	339.1	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	91.25	68.5	23.49	87.38	7.02	277.64	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.47	15.06	22.95	3.27	7.02	52.78	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.53	1.35	1.23	0	12.56	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.77
Sód [mg]	10%	2000	1274.77	300.3	0.1	828.6	54	2457.79	123
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1823.96	0	340.72	0	2370.19	50
Wapń [mg]	10%	880	35.83	100.09	0	45.76	0	181.69	20
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	270.86	0	147.43	0	458.8	79
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	89.54	0	17.86	0	126.69	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	2.97	0	1.96	0	5.37	84
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	94.2	0	24.17	0	123.93	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	2.03	0	3.51	35
witamina E [mg]	30%	9	1.53	2.24	0	3.89	0	7.66	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.31	0	0.08	0	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.31	0	0.35	0	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	5.79	0	0.79	0	6.87	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	56.52	22.95	14.5	0	97.3	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.54	0.83	0	2.3	0.15	6.14	137

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	572	624.7	193.5	483	108.8	1982.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2420.2	2630.6	813.5	2041.9	457.3	8363.7	99
Białko [g]	10%	100	18.6	36.5	3.6	24.1	14.8	97.8	99
Tłuszcz [g]	10%	66	8.1	15.4	6.3	8.4	4	42.3	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	3.4	0.7	2.3	2.7	11.1	50
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.2	0	1.9	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.9	0	3.2	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	29.4	0	5.4	0	35.8	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.89	89.89	31.5	78.12	3.24	309.65	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.61	22.87	4.05	4.59	2.7	41.83	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	10.16	1.89	0.93	0	14.57	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.58
Sód [mg]	10%	2000	976.65	336.84	127.8	656.43	378	2475.72	124
Potas [mg]	10%	4700	228.56	1079.11	0	297.2	0	1604.89	34
Wapń [mg]	10%	880	32.24	271.37	0	49.12	0	352.75	41
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	421.56	0	101.8	0	555.95	97
Magnez [mg]	10%	304.5	9.47	129.87	0	24.03	0	163.39	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.53	5.53	0	0.64	0	6.72	105
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	11.35	0	7.78	0	33.09	5
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.04	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.16	2.87	0	1.68	0	6.71	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.61	0	0.06	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.65	0	0.17	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	4.64	0	0.61	0	5.95	51
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	6.81	0	4.67	0	19.85	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.71	0.93	0.35	1.82	1.05	6.18	137

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	558.9	668.5	207.5	540	95.3	2070.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2364.5	2806.9	876.8	2274.2	400	8722.6	103
Białko [g]	10%	100	28.1	36.3	8.5	20.5	5.9	99.5	100
Tłuszcz [g]	10%	66	8.2	22.8	3.3	16.4	4	55	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	3.3	1.9	4.8	2.4	14.7	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	11.6	0.7	1.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.4	0.1	3.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	98.9	10.2	0	0	110.9	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.73	84.93	36.76	77.8	8.77	302	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.73	14.85	23.5	3.11	8.77	55.98	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	11.27	2.02	0.86	0	15.6	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.41
Sód [mg]	10%	2000	1149.22	318.47	92.57	931.59	97.2	2589.06	130
Potas [mg]	10%	4700	248.7	2312.29	307.47	203.17	0	3071.65	65
Wapń [mg]	10%	880	79.03	184.74	248.27	10.36	162	684.42	77
Fosfor [mg]	10%	580	148.51	551.18	213.62	15.13	0	928.45	161
Magnez [mg]	10%	304.5	23.33	150.01	27.49	7.21	0	208.05	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.52	4.92	0.35	0.5	0	6.31	98
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	84.7	1.7	13.8	0	105.76	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.64	0.02	1.01	0	2.71	26
witamina E [mg]	30%	9	1.53	4.57	0.09	2.15	0	8.35	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.42	0.08	0.04	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.56	0.33	0.02	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	10.84	0.3	0.68	0	12.2	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	34.3	1.02	8.27	0	46.94	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.88	0.25	2.58	0.27	6.47	144

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	621.5	763	82.5	498.9	51	2017.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2623.1	3200.9	349.3	2108.6	215.1	8497.2	101
Białko [g]	10%	100	31.8	44.6	2.7	18.2	2.1	99.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	14	28.7	1.1	7.9	1.3	53.3	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	4.4	0.3	1.9	0.2	10.8	50
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	13.4	0.4	1.4	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.5	0	3.2	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	235.2	106.1	41.1	0	0	382.5	127
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.74	87.57	15.32	90.38	7.55	293.58	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.15	24.38	9.75	6.23	7.29	53.82	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	12.45	0.23	3.58	0	17.85	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.15
Sód [mg]	10%	2000	855.57	308.22	17.07	890.37	756	2827.24	142
Potas [mg]	10%	4700	360.33	2097.51	15.3	572.5	0	3045.66	65
Wapń [mg]	10%	880	114.81	133.4	5.42	54.95	0	308.6	35
Fosfor [mg]	10%	580	275.55	562.69	23.29	80.68	0	942.23	163
Magnez [mg]	10%	304.5	21.53	131.24	1.37	39.63	0	193.78	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.09	4.11	0.25	1.08	0	7.55	118
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	45.76	25.88	19.85	0	105.45	19
Witamina D [µg]	10%	10	2.15	0.94	0.19	1.01	0	4.31	43
witamina E [mg]	30%	9	2.49	5.88	0.06	1.91	0	10.36	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.4	0	0.11	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.49	0.05	0.08	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.82	19.84	0	1.44	0	22.11	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	27.45	0	11.91	0	47.74	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.37	0.85	0.04	2.47	2.1	7.06	157

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2017.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8502.8	101
Białko [g]	10%	100	98.3	98
Tłuszcz [g]	10%	66	51.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.7	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	296.19	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	50.07	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.64	45
% energii z białka	10%	15	-	21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2739.02	137
Potas [mg]	10%	4700	2187.78	46
Wapń [mg]	10%	880	364.54	41
Fosfor [mg]	10%	580	604.65	104
Magnez [mg]	10%	304.5	147.11	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.58	87
Witamina A [µg]	25%	565	86.35	15
Witamina D [µg]	10%	10	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	7.76	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.71	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	50.59	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.84	152