
Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 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 Zygmankowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy udowodniać, że można gotować dla wielu osób, ale "jak w domu". Naszym priorytetem jest jakość i zdrowie. Nad każdym jadłospisem czuwa dietetyk, który dba nie tylko o zgodność z najnowszymi wytycznymi, ale przede wszystkim o różnorodność potraw i urozmaicenie. Fundamentem zdrowego żywienia jest m.in. zapewnienie zbilansowanej diety każdemu pacjentowi, odpowiedniej dla jego stanu zdrowia. 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	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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# Pasta twarogowa z koperkiem 100.00g 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 250.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Woda wodociągowa 20%, Szpinak 12%, # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Groszek zielony konserwowy M 6% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. Jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 160.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p#w 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 curry z kurczakiem (z czerwoną fasolą) + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 10% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. 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	1. p# Jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 160.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	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%]			
--	---	--	--	--

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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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 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 koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 6. Udka pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0% 2. Dynia pestki 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Brokuły ugotowane 200.00g 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 160.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańską 200.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), p# Makaron pełne ziarno 12% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], # Kukurydza konserwowa M 9% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			Winiary M 5% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	
Dzień: 5 - Piątek, 2026-01-23				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. 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, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 2. #Zupa minestrone 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%,	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 160.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, #	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

6. #Jaja gotowane 50.00g	P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%		koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	
--	---	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2026-01-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 160.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 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 pełnoziarnisty ugotowany M 250.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 3. Słonecznik nasiona 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 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: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 130.00g 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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 160.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-01-26

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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# 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 brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Dynia pestki 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 120.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, jaja gotowane iżż 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. p#o Surówka z buraka i kapusty 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%	1. p#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 250.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]
---	--	---	---	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-01-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 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 pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p# fasola w sosie pomidorowym 200.00g składniki: #Fasola biała jaś po ugotowaniu 67%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 2. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 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# Barszcz zabieleny z warzywami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 170.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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 70.00g [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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. #Jaja gotowane 100.00g 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 z soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Dynia pestki 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretka 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# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, Chrzan 2%	1. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 3. Słonecznik nasiona 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#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. k# Pasta z groszku z koprem 100.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z mozzarellą i pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 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. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%			
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-02-02				
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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 5. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	1. Mandarynki 55.00g 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 60.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, гума ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. p#w Filet Złocisty/półdewica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	--	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Jaja gotowane 100.00g 6. 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: izoaskorbinian 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 zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p#d koktajl z pomarańczą 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 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# 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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p#w Filet Złocisty/połudwica 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. p#o Kurczak z ciecierzycą i pieczarkami duszony w sosie 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 19% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 19%, Woda wodociągowa 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Marchew 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. # Ogórek kwaszony 150.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Pasztet z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	--	--	--	---

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-02-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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 pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.] 2. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta serowa z groszkiem 100.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z czerwoną soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 27% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 9%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. p#o Dorsz pieczony pod włoszczyzną 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 67% [składniki: ryba], p# włoszczyzna kostka 31% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 260.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Pasta z dorsza i fasoli 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

	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%			
Dzień: 20 - Sobota, 2026-02-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 150.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykol*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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

pasteryzowana, białka mleka , sól.]	pietruszką, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-02-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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# Mieszaneczka 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. p# sos pomidorowy 200.00g 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:	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitol; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p# 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:	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	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%		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% 6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
--	---	--	---	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	601.8	613.1	120.2	542.7	95.3	1973.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2525.9	2576.6	506.4	2285.2	400	8294.2	99
Białko [g]	10%	100	31.3	38.1	4.4	35.2	5.9	115.1	114
Tłuszcz [g]	10%	66	21.2	21	2.8	13	4	62.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.1	1.2	4.8	2.4	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	9.4	0.3	2.4	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.8	5.1	0.4	4.8	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	71	0	54.9	0	127.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.47	70.7	20.13	76.14	8.77	252.23	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.9	8.97	8.3	2.28	8.77	35.24	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.39	6	1.93	10.29	0	28.62	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.89
Sód [mg]	10%	2000	1046.37	372.62	42.88	2613.8	97.2	4172.88	209
Potas [mg]	10%	4700	527.78	764.19	107.4	644.53	0	2043.91	43
Wapń [mg]	10%	900	151.32	55.26	81.91	360.95	162	811.46	90
Fosfor [mg]	10%	580	405.8	307.61	68.79	420.25	0	1202.45	207
Magnez [mg]	10%	304.5	98.45	69.39	22.08	127.13	0	317.06	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.73	2.52	0.69	4.1	0	11.06	172
Witamina A [μg]	25%	565	11.72	21.09	1.98	7.38	0	42.19	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.12	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	4.43	3.63	0.34	2.62	0	11.03	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.17	0.06	0.36	0	0.94	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.25	0.03	0.21	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	12.67	0.15	11.85	0	30.3	263
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.03	12.65	1.19	4.42	0	25.31	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	1.03	0.11	7.26	0.27	10.43	231

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	569	627.8	290.5	431	95.3	2013.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2386.2	2633.3	1212.6	1815.9	400	8448.1	101
Białko [g]	10%	100	24.6	38.5	14	20	5.9	103.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	22.1	17	8.5	4	73.5	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.1	4.4	2	2.4	18.6	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.6	3.2	2.2	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.7	6.9	4.7	0	22	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	91.6	0	2.2	0	94.8	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.84	75.87	21.34	73.73	8.77	253.58	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.58	18.45	9.81	3.21	8.77	44.84	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	14.49	2.14	10.73	0	37.63	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.04
Sód [mg]	10%	2000	1298.89	513.13	106.96	775.83	97.2	2792.02	140
Potas [mg]	10%	4700	452.55	1020.05	250.51	542.74	0	2265.86	49
Wapń [mg]	10%	900	64.81	77.54	201.15	81.41	162	586.92	65
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	367.3	302.76	310.91	0	1263.58	218
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	73.95	132.97	100.45	0	401.37	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	2.35	2.94	4.05	0	12.75	199
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	37.14	0	19.74	0	102.63	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.18	0	1.02	0	2.22	22
witamina E [mg]	30%	9	3.25	4.39	5.77	2.91	0	16.34	181
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.16	0.22	0.34	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.31	0.08	0.18	0	0.76	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	8.32	1.17	5.93	0	21.15	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	5.76	0	11.84	0	45.06	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	1.42	0.29	2.15	0.27	6.98	155

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	460	717.2	306.1	471.9	108.8	2064.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1935.3	3011.6	1283.9	1985.7	457.3	8674.1	103
Białko [g]	10%	100	19.3	41.4	12.4	25.2	14.8	113.3	112
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	26.7	12.1	12.2	4	66.8	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	3.8	3.5	5.2	2.7	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	9.6	2.8	1.9	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	9.8	3.8	4.5	0	23.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	108.7	0	0	0	226.3	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.85	80.83	38.71	69.83	3.24	267.48	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.97	9.92	10.94	1.5	2.7	30.04	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	6.53	3.91	9.32	0	30.28	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.79
Sód [mg]	10%	2000	925.99	208.76	82.27	1362.15	378	2957.18	147
Potas [mg]	10%	4700	553.37	695.69	294.02	374.26	0	1917.36	41
Wapń [mg]	10%	900	82.7	37.46	155.56	48.7	0	324.44	35
Fosfor [mg]	10%	580	349.37	218.7	317.07	262.99	0	1148.14	198
Magnez [mg]	10%	304.5	98.12	83.18	120.42	103.87	0	405.6	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.26	1.71	3.53	3.51	0	13.03	204
Witamina A [µg]	25%	565	50.25	4.61	2.76	5.1	0	62.72	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	3.72	6.14	3.37	2.51	0	15.75	174
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.27	0.18	0.3	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.11	0.1	0.12	0	0.68	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6	3.51	0.57	5.23	0	15.32	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	2.76	1.65	3.06	0	37.63	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	0.57	0.22	3.78	1.05	7.39	165

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	498.6	699.7	50.7	626.2	95.3	1970.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2098	2943.8	214.9	2626.7	400	8283.5	99
Białko [g]	10%	100	24.4	44.3	2.1	26.9	5.9	103.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	21.2	0	22.1	4	60.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	7.8	0	3.9	2.4	17.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.8	0	2	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	3.1	0	4.6	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	104.2	0	0	0	105.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.36	86.44	11.34	86.65	8.77	269.57	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.49	10.51	9.99	4.03	8.77	40.8	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	7.28	1.62	13.95	0	32.91	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.05
Sód [mg]	10%	2000	942.85	490.63	432	1571.59	97.2	3534.29	178
Potas [mg]	10%	4700	408.99	1509.83	0	493.98	0	2412.81	52
Wapń [mg]	10%	900	68.77	122.61	0	52.9	162	406.29	46
Fosfor [mg]	10%	580	279.01	469.46	0	287.57	0	1036.04	179
Magnez [mg]	10%	304.5	93.26	118.72	0	112.69	0	324.69	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	3.31	0	3.79	0	10.55	165
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	99.83	0	11.78	0	118.06	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.48	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.56	3.7	0	2.86	0	9.12	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.28	0	0.33	0	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.42	0	0.13	0	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.24	16.07	0	5.9	0	27.22	237
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	56.88	0	7.07	0	67.83	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	1.36	1.2	4.36	0.27	8.83	195

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	478	760.7	193.5	478.6	108.8	2019.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2012.2	3185.3	813.5	2014.4	457.3	8482.9	101
Białko [g]	10%	100	25.8	37.6	3.6	16.9	14.8	98.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	11.3	33.5	6.3	11.5	4	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	10.5	0.7	1.8	2.7	18.6	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	13.2	0	4.1	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	6.2	0	5.8	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.7	82	0	0	0	210.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.48	83.02	31.5	81.96	3.24	273.2	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.31	14.59	4.05	3.88	2.7	29.55	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	11.79	1.89	10.47	0	34.92	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.35
Sód [mg]	10%	2000	709.75	464.03	127.8	679.52	378	2359.11	117
Potas [mg]	10%	4700	540.3	697.93	0	553.76	0	1792	38
Wapń [mg]	10%	900	134.11	123.57	0	51.22	0	308.92	35
Fosfor [mg]	10%	580	458.92	250.79	0	285.56	0	995.28	171
Magnez [mg]	10%	304.5	101.45	93.35	0	101.49	0	296.3	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.56	3.35	0	3.76	0	11.67	182
Witamina A [µg]	25%	565	10.23	83.77	0	11.79	0	105.79	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.65	0	1.01	0	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	2.7	5.16	0	3.74	0	11.62	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.34	0	0.34	0	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.29	0	0.13	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.37	5.07	0	6.13	0	16.58	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	35.35	0	7.07	0	48.56	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	1.28	0.35	1.88	1.05	5.89	131

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	574.2	608.2	216.8	502.3	77.7	1979.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2410.3	2559.7	906.7	2107.8	330.4	8315.1	99
Białko [g]	10%	100	24	31.8	19	21.5	12.4	108.9	109
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	18.5	10.1	17.1	0	65.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.5	3.3	2.1	0	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.2	1.1	2	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.2	3.9	4.7	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	58	0	17.4	0	76.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.75	80.93	14.39	71.08	7.02	254.18	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.58	13.84	7.42	3.42	7.02	36.3	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.16	4.67	4.05	11.18	0	31.07	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.02
Sód [mg]	10%	2000	1109.17	259.62	452.2	683.63	54	2558.64	128
Potas [mg]	10%	4700	475.14	933.53	360.85	732.05	0	2501.58	54
Wapń [mg]	10%	900	70.03	53.83	50.08	79.43	0	253.38	29
Fosfor [mg]	10%	580	298.27	305.43	134.63	365.15	0	1103.49	190
Magnez [mg]	10%	304.5	99.92	66.69	62.86	113.66	0	343.15	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.78	2.37	1.01	4.21	0	11.39	178
Witamina A [µg]	25%	565	47.25	15.75	2.54	39.45	0	105.01	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	3.39	2.98	3.27	3.05	0	12.7	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.21	0.2	0.35	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.23	0.07	0.2	0	0.71	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	11.15	1.27	9.13	0	27.62	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	9.45	1.52	23.67	0	63	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0.72	1.25	1.89	0.15	6.39	142

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	509.7	691.3	189.9	536	51	1978	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2141	2907.6	799	2256.6	215.1	8319.5	99
Białko [g]	10%	100	23.4	48.2	3.9	34.8	2.1	112.6	112
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	21.2	5.8	13	1.3	57.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	6.1	0.8	4.6	0.2	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.1	0	2	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.9	0	4.6	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	304.4	53.9	0	0	0	358.4	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.71	80.69	31.5	74.96	7.55	267.44	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.88	14.57	3.15	4.07	7.29	32.97	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.29	7.78	2.16	10.29	0	30.53	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.57
Sód [mg]	10%	2000	767.74	421.27	135	1728.27	756	3808.29	190
Potas [mg]	10%	4700	580.68	799.41	0	430.33	0	1810.44	38
Wapń [mg]	10%	900	118.75	116.84	0	52.48	0	288.08	32
Fosfor [mg]	10%	580	453.74	233.67	0	278.65	0	966.06	166
Magnez [mg]	10%	304.5	104.02	61.87	0	108.73	0	274.63	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.48	2.54	0	3.74	0	11.78	185
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	34.93	0	7.38	0	53.26	9
Witamina D [µg]	10%	10	2.47	1.07	0	1.01	0	4.57	46
witamina E [mg]	30%	9	3.29	2.14	0	2.45	0	7.9	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.17	0	0.31	0	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.25	0	0.1	0	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.56	6.07	0	5.58	0	17.22	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	20.96	0	4.42	0	31.95	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.13	1.17	0.37	4.8	2.1	9.52	212

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	546.6	504.1	198.3	676.6	95.3	2021.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2297.6	2121.6	829.4	2835.2	400	8483.9	101
Białko [g]	10%	100	26.9	22	9.5	25.7	5.9	90.2	91
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	12.9	10.3	28.5	4	72.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	5.3	3.5	3.3	2.4	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	2.8	1.9	10.3	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	1.3	2.8	8.9	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	147.1	0	0.5	0	148.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.05	79.64	17.68	84.13	8.77	268.29	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.78	11.33	13.37	4.72	8.77	46.99	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	9.4	1.66	9.97	0	31.29	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.09
Sód [mg]	10%	2000	1122.49	150.94	100.53	1188.34	97.2	2659.51	133
Potas [mg]	10%	4700	452.55	864.56	162.45	504.51	0	1984.08	42
Wapń [mg]	10%	900	64.81	161.08	173.2	74.91	162	636.02	70
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	308.27	164.7	329.23	0	1084.81	187
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	97.15	76.5	93.14	0	360.78	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	4.07	2.16	3.64	0	13.28	208
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	31.62	1.98	13.08	0	92.44	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.01	0	1.02	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	3.25	1.29	2.86	5.73	0	13.15	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.33	0.03	0.32	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.44	0.05	0.24	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	4.73	0.25	5.57	0	16.27	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	18.97	1.19	7.84	0	55.46	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.41	0.27	3.3	0.27	6.64	147

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	504.1	743.1	185.9	500	108.8	2042.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2121.4	3117.1	789.1	2100.5	457.3	8585.6	101
Białko [g]	10%	100	28.7	30.5	19.6	23.3	14.8	117.2	118
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	29.2	0.7	15.9	4	62.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	7.4	0.1	2.5	2.7	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	13.7	0.2	6.4	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.7	0.2	6.8	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	146.1	0	1	0	148.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.79	93.94	25.58	70.37	3.24	266.93	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.8	20.78	14.36	4.23	2.7	46.88	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	9.09	0.69	9.42	0	29.72	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.24
Sód [mg]	10%	2000	2691.01	654.68	61.88	923.14	378	4708.73	236
Potas [mg]	10%	4700	509.07	1394.75	38.38	436.53	0	2378.74	51
Wapń [mg]	10%	900	365.32	166.61	5.46	133.41	0	670.82	76
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	338.5	43.85	390.5	0	1054.74	182
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	86.99	13.06	109.06	0	303.1	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	4.47	0.39	3.7	0	12.08	189
Witamina A [µg]	25%	565	50.25	89.24	0	5.87	0	145.36	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.3	0	1.03	0	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	3.55	4.51	0.14	4.08	0	12.29	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.6	0.04	0.32	0	1.28	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.51	0.01	0.37	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	7.56	0.08	5.33	0	18.96	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	53.54	0	3.52	0	87.21	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.47	1.81	0.17	2.56	1.05	11.77	261

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	506.7	757.4	159.8	520.8	77.7	2022.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2127	3195.7	672.5	2184	330.4	8509.8	101
Białko [g]	10%	100	20.1	36.2	17	21	12.4	106.9	106
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	12.7	5.4	20	0	55.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	2.1	2.9	4.3	0	14.8	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.7	0	8	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	3.8	0	6.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.2	0	216	0	237.1	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.9	131.97	10.8	68.7	7.02	291.4	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.22	13.1	9.99	2.22	7.02	35.56	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	15.21	0	9.25	0	34.51	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.14
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.32
Sód [mg]	10%	2000	1176.85	110.57	1134	989.79	54	3465.22	174
Potas [mg]	10%	4700	408.99	1801.76	0	507.34	0	2718.1	58
Wapń [mg]	10%	900	68.77	196.05	0	71.5	0	336.34	38
Fosfor [mg]	10%	580	279.01	491.87	0	385.39	0	1156.27	199
Magnez [mg]	10%	304.5	93.26	165.81	0	110.71	0	369.79	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	6.83	0	4.76	0	15.04	235
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	89.14	0	8.1	0	103.69	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.92	0	2.03	0	3.97	39
witamina E [mg]	30%	9	2.56	3.39	0	4.32	0	10.28	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.5	0	0.34	0	1.16	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.52	0	0.41	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.24	6.16	0	5.52	0	16.94	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	53.48	0	4.85	0	62.21	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.26	0.3	3.15	2.74	0.15	8.66	192

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	554.8	553.8	206.7	586.1	95.3	1996.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2327.6	2328.8	868.9	2463.2	400	8388.5	100
Białko [g]	10%	100	23.8	35.2	1.8	31.6	5.9	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20	17.9	6.9	18.1	4	67.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	2.2	0.8	5.1	2.4	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	6.8	0	2.6	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.9	0	5.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	76.5	0	1.2	0	78.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.07	65.56	35.14	79.15	8.77	263.71	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.39	18.5	3.31	4.05	8.77	38.03	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	5.58	1.88	10.4	0	28.63	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.82
Sód [mg]	10%	2000	1018.45	438.83	140.58	1188.9	97.2	2883.97	144
Potas [mg]	10%	4700	448.95	1016.96	0	536.08	0	2002	43
Wapń [mg]	10%	900	73.81	129.86	0	106.66	162	472.34	52
Fosfor [mg]	10%	580	277.57	355.08	0	445.51	0	1078.16	186
Magnez [mg]	10%	304.5	92.9	74.08	0	107.74	0	274.73	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.44	0	3.89	0	9.99	156
Witamina A [µg]	25%	565	10.23	50.67	0	9.3	0	70.2	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.3	0	1.37	0	3.03	31
witamina E [mg]	30%	9	3.01	3.99	0	3.39	0	10.41	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.21	0	0.36	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.3	0	0.42	0	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.26	14.44	0	6.28	0	26	227
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	30.4	0	5.57	0	42.12	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	1.21	0.39	3.3	0.27	7.2	160

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	578	661	163	498.3	108.8	2009.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2426	2783.9	680.7	2096.5	457.3	8444.6	100
Białko [g]	10%	100	30.4	41	7.4	31	14.8	124.9	124
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	15.1	9	12.7	4	61.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	3.9	2.7	4.2	2.7	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.5	5.8	1.9	2.4	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	2.9	2.8	5.6	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	71	0	0	0	325.7	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.66	96.61	13.72	70.19	3.24	257.43	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.35	14.64	10.36	2.67	2.7	34.73	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.58	13.1	1.61	10.57	0	35.88	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	39.51
Sód [mg]	10%	2000	838.27	282.55	68.13	2269.08	378	3836.05	191
Potas [mg]	10%	4700	552.09	939.07	169.65	506.73	0	2167.55	47
Wapń [mg]	10%	900	102.25	104.57	115.6	368.39	0	690.82	77
Fosfor [mg]	10%	580	428.59	215.98	162	273.67	0	1080.25	186
Magnez [mg]	10%	304.5	103.34	59.52	74.25	97.74	0	334.86	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.2	2.86	2.16	3.9	0	14.13	221
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	75.8	3.45	17.54	0	144.05	25
Witamina D [μg]	10%	10	2.57	0.69	0	1.35	0	4.62	47
witamina E [mg]	30%	9	4.18	2.46	2.9	3.19	0	12.75	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.22	0.03	0.31	0	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.31	0.05	0.12	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.76	3.76	0.28	5.49	0	15.31	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	45.48	2.06	10.52	0	86.43	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.32	0.78	0.18	6.3	1.05	9.59	214

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	489.1	650.9	171.5	595.6	95.3	2002.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2058.7	2740.9	716	2494.7	400	8410.5	101
Białko [g]	10%	100	25.6	31.8	8.1	22.5	5.9	94.1	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12	17	8.7	23.7	4	65.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	5.8	2.2	3.8	2.4	18.7	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3.5	1.1	8.3	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	2.2	3.9	7.9	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.2	0	0	0	21.1	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.71	96.99	17	79.61	8.77	277.09	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.55	15.53	10.57	4.41	8.77	42.85	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.29	8.83	4.05	13.6	0	36.78	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.89
Sód [mg]	10%	2000	2655.37	326.72	139	1369.12	97.2	4587.43	229
Potas [mg]	10%	4700	465.51	725.58	360.85	495.27	0	2047.22	44
Wapń [mg]	10%	900	369.28	123.74	158.08	90.58	162	903.69	101
Fosfor [mg]	10%	580	278.29	216.27	134.63	312.19	0	941.4	162
Magnez [mg]	10%	304.5	93.26	84.3	62.86	122.21	0	362.64	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	2.22	1.01	4.74	0	11.53	181
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	70	2.54	10.12	0	93.63	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.86	2.58	3.27	4.77	0	13.49	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.32	0.2	0.36	0	1.21	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.19	0.07	0.15	0	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.51	4.33	1.27	5.77	0	16.89	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	42	1.52	6.07	0	56.18	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.37	0.9	0.38	3.8	0.27	11.46	255

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	528.8	784.4	189.9	483.5	51	2037.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2224.2	3300.7	799	2033.2	215.1	8572.5	101
Białko [g]	10%	100	29.7	48.1	3.9	23	2.1	107	107
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	20.3	5.8	13.3	1.3	55.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	5.2	0.8	2.4	0.2	12.5	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.9	0	4.6	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.3	0	5.9	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	235.2	96	0	0.6	0	332	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.92	109.79	31.5	72.71	7.55	296.49	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.97	19.64	3.15	4.43	7.29	40.49	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	15.4	2.16	10.03	0	37.85	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.83
Sód [mg]	10%	2000	753.69	460.51	135	1052.66	756	3157.87	159
Potas [mg]	10%	4700	584.34	1463.24	0	514.23	0	2561.82	54
Wapń [mg]	10%	900	148.11	134.54	0	98.09	0	380.75	42
Fosfor [mg]	10%	580	525.57	612.66	0	336.61	0	1474.86	255
Magnez [mg]	10%	304.5	106.31	162.44	0	93.66	0	362.42	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.98	4.12	0	3.69	0	12.81	200
Witamina A [µg]	25%	565	45.75	23.11	0	13.54	0	82.41	14
Witamina D [µg]	10%	10	2.15	1.21	0	1.02	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	3.59	3.56	0	3.67	0	10.84	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.55	0	0.32	0	1.23	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.48	0	0.25	0	1.46	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.83	19.12	0	5.57	0	30.54	266
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	13.87	0	8.12	0	49.44	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.09	1.27	0.37	2.92	2.1	7.89	176

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	522.5	869.7	85.9	424.2	95.3	1997.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2195.1	3640.2	361.1	1784.7	400	8381.2	99
Białko [g]	10%	100	22.9	45.8	4.2	17.1	5.9	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	41.6	2.7	11.2	4	76.1	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	6.6	1.6	2.1	2.4	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	19.4	0	3.8	0	25.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	8.5	0	5.2	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	243.6	0	9.3	0	253.9	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.14	82.07	11.39	67.78	8.77	246.17	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.91	23.73	10.4	2	8.77	51.82	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	8.56	0.94	8.25	0	28.27	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.55
Sód [mg]	10%	2000	1107.01	324.54	65.29	1160.92	97.2	2754.98	137
Potas [mg]	10%	4700	509.07	974.08	93.55	394.34	0	1971.05	42
Wapń [mg]	10%	900	62.65	136.84	122.85	52.49	162	536.84	60
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	460.01	8.91	265.56	0	1016.38	176
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	73.15	8.41	98.37	0	273.93	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	2.9	0.14	3.31	0	9.88	154
Witamina A [µg]	25%	565	50.25	28.63	12.7	6.37	0	97.97	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1	0	3.79	0	5.81	58
witamina E [mg]	30%	9	3.55	6.6	0.07	2.94	0	13.18	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.36	0.04	0.27	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.6	0.01	0.13	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	13.39	0.09	5.02	0	24.49	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	17.18	7.62	3.82	0	58.78	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.9	0.18	3.22	0.27	6.88	153

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	540.9	652.1	174.4	514.2	108.8	1990.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2272.1	2746.5	736.4	2157.6	457.3	8370	100
Białko [g]	10%	100	28.9	40.4	7.2	21.1	14.8	112.5	112
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	17.2	2.9	18.7	4	60.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	5.1	1.7	5.6	2.7	19.9	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.5	3.3	0.6	2.4	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	1.9	0.1	5.6	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	20.2	8.7	0	0	283.6	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.88	87.23	30.97	69.82	3.24	263.15	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.06	13.7	26.44	2.02	2.7	47.93	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	7.02	2.55	9.25	0	28.87	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.3
Sód [mg]	10%	2000	1179.55	393.14	81.9	1584.99	378	3617.59	181
Potas [mg]	10%	4700	505.29	746.18	614.25	427.54	0	2293.27	49
Wapń [mg]	10%	900	102.97	104.9	242.02	43.3	0	493.21	55
Fosfor [mg]	10%	580	425.71	149.28	200.37	262.99	0	1038.36	179
Magnez [mg]	10%	304.5	102.26	54.46	48.82	103.51	0	309.07	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.06	1.79	0.73	3.44	0	11.03	172
Witamina A [µg]	25%	565	6.44	26.76	41.12	8.1	0	82.43	14
Witamina D [µg]	10%	10	2.57	0.4	0.01	1.35	0	4.34	44
witamina E [mg]	30%	9	3.42	1.57	0.3	3.22	0	8.53	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.14	0.13	0.3	0	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.16	0.35	0.11	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	3.25	0.57	5.49	0	14.61	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	16.05	24.67	4.85	0	49.46	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	1.09	0.22	4.4	1.05	9.04	202

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	508	582.3	310	523.2	95.3	2019	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2142.8	2451.3	1302	2198.4	400	8494.6	101
Białko [g]	10%	100	34.8	36.7	13	22.6	5.9	113.2	114
Tłuszcz [g]	10%	66	8.9	17.3	10.9	16.1	4	57.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	3.3	3.2	3.3	2.4	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	7.5	1.9	4	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.4	3.8	5.6	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	63.7	0	22.6	0	89	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.35	71.93	41.58	76.86	8.77	276.51	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.98	8.51	8.74	3.23	8.77	35.25	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	4.18	3.64	10.16	0	28.76	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.53
Sód [mg]	10%	2000	1073.35	294.82	93.24	1010	97.2	2568.63	130
Potas [mg]	10%	4700	535.35	783.83	241.92	517.23	0	2078.34	44
Wapń [mg]	10%	900	160.21	64.64	187.29	53.81	162	627.96	70
Fosfor [mg]	10%	580	493.57	378.65	265.4	287.31	0	1424.95	246
Magnez [mg]	10%	304.5	101	108.3	90.36	96.08	0	395.75	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.84	2.2	2.13	3.65	0	11.84	185
Witamina A [µg]	25%	565	10.23	15.63	0	26.64	0	52.5	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.98	0	1.11	0	3.15	32
witamina E [mg]	30%	9	2.53	2.46	2.57	3.62	0	11.19	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.25	0.29	0.33	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.46	0.08	0.16	0	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.43	13.8	0.96	5.7	0	25.91	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	9.37	0	7.41	0	22.93	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	0.81	0.25	2.8	0.27	6.42	142

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	570.8	575.8	159.5	520.6	149.8	1976.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2395.1	2421.2	672.3	2182.5	625	8296.2	99
Białko [g]	10%	100	27.9	36.5	17	21.2	10.8	113.5	114
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	18.5	4	20	9.4	72.5	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	2.8	2.7	4.3	6.4	24.6	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.2	0	8	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5	0	6.8	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	111.5	0	216	0	328.4	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.09	68.39	14.58	68.77	5.4	231.25	97
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.33	12.85	12.69	2.08	5.4	37.36	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.58	5.49	1.62	10.09	0	27.79	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.1
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	38.34
Sód [mg]	10%	2000	1177.57	268.47	810	729.6	54	3039.65	152
Potas [mg]	10%	4700	455.79	876.07	0	557.89	0	1889.76	41
Wapń [mg]	10%	900	68.05	71.74	0	84.82	0	224.62	25
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	141.09	0	393.13	0	816.11	141
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	40.94	0	101.2	0	236.49	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.58	1.94	0	4.93	0	10.46	163
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	70.44	0	18.95	0	136.64	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	2.03	0	3.5	35
witamina E [mg]	30%	9	3.33	3.17	0	4.18	0	10.68	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.15	0	0.34	0	0.81	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.2	0	0.43	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.72	2.98	0	5.35	0	14.06	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	42.26	0	11.37	0	81.98	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.74	2.25	2.02	0.15	7.59	169

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	518.4	708.1	193.5	475.4	108.8	2004.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2180.8	2985.6	813.5	1996.8	457.3	8434.1	100
Białko [g]	10%	100	27.5	40.8	3.6	21	14.8	107.8	109
Tłuszcz [g]	10%	66	13	15.5	6.3	13.8	4	52.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.3	0.7	1.8	2.7	13.9	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	5.9	0	5.4	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.3	0	6.4	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.8	30.4	0	0	0	33.2	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.82	105.68	31.5	73.07	3.24	292.32	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.58	19.62	4.05	2.64	2.7	34.6	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.21	9.02	1.89	12.84	0	35.98	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.88
Sód [mg]	10%	2000	2741.34	442.89	127.8	1030.08	378	4720.12	236
Potas [mg]	10%	4700	516.68	810.19	0	515.27	0	1842.16	39
Wapń [mg]	10%	900	482.42	132.44	0	57.43	0	672.3	75
Fosfor [mg]	10%	580	328.45	218.41	0	270.32	0	817.19	142
Magnez [mg]	10%	304.5	103.75	62.99	0	107.97	0	274.73	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.14	3.42	0	3.8	0	11.38	179
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	54.83	0	10.97	0	77.88	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.47	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.91	3.34	0	3.79	0	10.05	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.42	0	0.31	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.3	0	0.12	0	0.66	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.8	3.59	0	5.57	0	14.97	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.9	0	6.58	0	46.73	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.61	1.23	0.35	2.86	1.05	11.8	262

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	542.4	613.8	228.9	522.9	95.3	2003.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2283.8	2581.3	964	2193.4	400	8422.8	100
Białko [g]	10%	100	34.9	31.9	9.1	22.8	5.9	104.7	105
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	19.3	5.9	19.1	4	61.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	3.2	2.3	5.4	2.4	18.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.2	0.9	1.9	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.8	1	4.5	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	83.1	0	0	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.98	81.39	36.28	69.86	8.77	272.29	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.03	13.32	10.79	2.57	8.77	42.5	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	6.95	3.2	9.97	0	30.38	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.01
Sód [mg]	10%	2000	1446.49	396.07	79.84	1060.47	97.2	3080.08	154
Potas [mg]	10%	4700	452.55	1131.76	184.68	476.86	0	2245.86	48
Wapń [mg]	10%	900	64.81	126.58	149.76	47.26	162	550.42	61
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	343.08	159.12	260.11	0	1044.92	180
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	82.36	47.52	90.55	0	314.42	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	3.26	1.51	3.58	0	11.76	184
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	35.31	2.76	13.08	0	96.9	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.59	0	1.01	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	9	3.25	3.51	0.64	2.73	0	10.15	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.21	0.15	0.31	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.37	0.06	0.1	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	6.74	0.35	5.51	0	18.32	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	21.18	1.65	7.84	0	58.14	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.01	1.1	0.22	2.94	0.27	7.7	170

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	530.6	744.2	189.9	483.4	51	1999.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2231.9	3131.9	799	2035.3	215.1	8413.5	100
Białko [g]	10%	100	29.8	45.4	3.9	21.8	2.1	103.1	103
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	21	5.8	10.4	1.3	53.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	4.1	0.8	3.1	0.2	12.2	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	8.5	0	1.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.8	0	4.6	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	235.2	129.2	0	0	0	364.5	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.36	98.05	31.5	81.61	7.55	294.09	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.43	23.76	3.15	4.52	7.29	45.17	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	9.42	2.16	12.18	0	34.28	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.76
Sód [mg]	10%	2000	756.21	328.63	135	1936.53	756	3912.38	196
Potas [mg]	10%	4700	640.86	1355.34	0	766.63	0	2762.85	59
Wapń [mg]	10%	900	145.95	115.01	0	240.3	0	501.28	56
Fosfor [mg]	10%	580	524.85	466.95	0	320.62	0	1312.43	226
Magnez [mg]	10%	304.5	106.31	90.34	0	126.21	0	322.87	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.09	3.63	0	4.16	0	12.9	202
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	26.92	0	19.55	0	96.73	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	1.44	0	1.01	0	4.61	46
witamina E [mg]	30%	9	3.89	3.94	0	2.9	0	10.74	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.27	0	0.37	0	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.52	0	0.18	0	1.43	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.11	16.64	0	6.4	0	29.16	254
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	16.15	0	11.73	0	58.04	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	0.91	0.37	5.37	2.1	9.78	218

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8429.8	100
Białko [g]	10%	100	106.9	107
Tłuszcz [g]	10%	66	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	187	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	268.32	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	39.52	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.14	107
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	48
Sód [mg]	10%	2000	3389.27	170
Potas [mg]	10%	4700	2175.56	46
Wapń [mg]	10%	900	508.42	57
Fosfor [mg]	10%	580	1097.9	189
Magnez [mg]	10%	304.5	326.59	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.92	186
Witamina A [µg]	25%	565	93.45	16
Witamina D [µg]	10%	10	3.43	34
witamina E [mg]	30%	9	11.53	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.85	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.02	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.47	188