

---

## Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 100.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> | <p>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]</p> <p>2. p# Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 250.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>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 <b>pszenna</b> typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. Jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki <b>owsiane</b> 20%, Cynamon mielony 0%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 160.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>5. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>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, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-01-20**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>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).]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpól*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>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]</p> <p>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, <b>seler</b>], # 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: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka, <b>seler</b>a 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler</b> korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat</p> | <p>1. p# Jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki <b>owsiane</b> 5%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 160.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta z tuńczyka i <b>twarogu</b> 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 30% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p> pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450] </p> <p> 6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%] </p> |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2026-01-21**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 50.00g składniki: <b>jaja gotowane iżż</b> 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>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]</p> <p>2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>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%</p> | <p>1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny 60% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%</p> <p>2. Dynia pestki 15.00g</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2026-01-22**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> | <p>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]</p> <p>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: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>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%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - <b>pirosiarczyn</b> sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> | <p>1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 160.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), p# Makaron pełne ziarno 12% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], # Kukurydza konserwowa M 9% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Winiary M 5% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu</p> <p>sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |
| Dzień: 5 - Piątek, 2026-01-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | posiłek dodatkowy                                                                                                                               |
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>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]</p> <p>2. #Zupa minestrone 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%,</p> | <p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>ps zenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 160.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, #</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

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

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-01-24**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 160.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>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]</p> | <p>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]</p> <p>2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], 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: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</p> <p>4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 250.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> <p>2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</p> <p>3. Słonecznik nasiona 15.00g</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>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 <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, 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%</p> | <p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2026-01-25**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | posiłek dodatkowy                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 130.00g składniki: <b>jaja</b> gotowane <b>iżż</b> 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> | <p>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]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>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%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>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# <b>Jogurt</b> naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 160.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, 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.]</p> <p>6. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-01-26**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczorek                                                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | posiłek dodatkowy                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> | <p>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]</p> <p>2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. <b>Jaja</b> gotowane w koszulce 50.00g</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> | <p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Dynia pestki 15.00g</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 120.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 27% [składniki: <b>mleko</b>, 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%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 9 - Wtorek, 2026-01-27**

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, 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.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. P# Zupa szczawiowa z <b>jajkiem</b> 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>jaja gotowane iżż</b> 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>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: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</li> <li>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# <b>Jogurt</b> naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 250.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: <b>mleko</b> 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 <b>owsiane</b> 5%, Cynamon mielony 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</li> <li>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 100.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 10 - Środa, 2026-01-28**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>pośiłek dodatkowy</b>                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>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). ]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>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]</p> <p>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, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>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 <b>pszenna</b> typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> <p>2. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>5. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> | <p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |

**Dzień: 11 - Czwartek, 2026-01-29**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>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]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>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]</p> <p>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, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>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%</p> <p>5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>musztarda</b> 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> | <p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), 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 (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 170.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 70.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 12 - Piątek, 2026-01-30**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>5. #<b>Jaja</b> gotowane 100.00g</li> <li>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczek czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>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, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. p# Pulpety z <b>dorsza</b> pieczone 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 70% [składniki: <b>ryba</b>], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>2. p# <b>Jogurt</b> naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>3. Dynia pestki 15.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</li> <li>5. RW Galaretka z rybą(<b>dorszem</b>) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> <li>6. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol> |

**Dzień: 13 - Sobota, 2026-01-31**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                                                                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | posiłek dodatkowy                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> | <p>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]</p> <p>2. k# Zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>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# <b>Jogurt</b> naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Chrzan 2%</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</p> <p>3. Słonecznik nasiona 15.00g</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>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# <b>Jogurt</b> naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 14 - Niedziela, 2026-02-01**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 100.00g składniki: <b>jaja</b> gotowane <b>iżż</b> 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>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]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. #Medaliony drobiowe zapiekane z <b>mozzarellą</b> i pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Pieczarka uprawna świeża 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, <b>gorczyca</b>, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej</p> | <p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 60.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b> ) 2%, Czosnek 1%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |
| <b>Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-02-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                         | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                      |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</li> <li>6. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>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: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>4. RW Naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: #Mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista 31%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%</li> <li>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%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mandarynki 55.00g</li> <li>2. p# <b>Jogurt</b> naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</li> <li>5. #Pasta-śledź (<b>ryba</b>) z cieciorą m 60.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (<b>ryba</b>) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (<b>ryba</b>) 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, <b>seler</b>, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, гума ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%</li> <li>6. p#w Filet Złocisty/półdewica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

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

**Dzień: 16 - Wtorek, 2026-02-03**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczorek                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | posiłek dodatkowy                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #<b>Jaja</b> gotowane 100.00g</p> <p>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, 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.]</p> | <p>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]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana <b>jogurtem</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>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# <b>Jogurt</b> naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> | <p>1. p#d koktajl z pomarańczą 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>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). ]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

**Dzień: 17 - Środa, 2026-02-04**

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/pośrednica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa gotówkowa ( z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # 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: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>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: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. # Ogórek kwaszony 150.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> | <p>1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 200.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki <b>owsiane</b> 25%, Słonecznik nasiona 5%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Pasztet z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktosą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 18 - Czwartek, 2026-02-05**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>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]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza <b>manna</b> 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>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%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> | <p>1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]</p> <p>2. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, Brokuły 17%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> |

**Dzień: 19 - Piątek, 2026-02-06**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | posiłek dodatkowy                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta serowa z groszkiem 100.00g składniki: p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 37% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 12% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny 12% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>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]</p> <p>2. p# Zupa z czerwoną soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 27% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 9%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. p#o <b>Dorsz</b> pieczony pod włoszczyzną 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 67% [składniki: <b>ryba</b>], p# włoszczyzna kostka 31% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>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# <b>Jogurt</b> naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana 260.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa</p> | <p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>ps zenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>5. p# Pasta z dorsza i fasoli 100.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 40% [składniki: <b>ryba</b>], # 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%</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra ( <b>mleko</b> ) 2%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |
| Dzień: 20 - Sobota, 2026-02-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | posiłek dodatkowy                                                                                                                                             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, 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.]</li> <li>6. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>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, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 150.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny 60% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</li> <li>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]</li> <li>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| pasteryzowana, białka <b>mleka</b> , sól.]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | pietruszką, <b>seler</b> ], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b> , stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |
| <b>Dzień: 21 - Niedziela, 2026-02-08</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                 |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 100.00g składniki: <b>jaja gotowane iżż</b> 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>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 (<b>jaja</b>) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</li> <li>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>6. p# sos pomidorowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki:</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</li> <li>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 <b>sojowego</b>, 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:</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> |  | <p>maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 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 |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |              |         |                   |                 |                    |
| 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 |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| Zawartość w porcji                    |              |                   |             |         |              |         |                   |                 |                    |
| 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 |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |              |         |                   |                 |                    |
| 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                |