

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 19.01-8.02.2026 rok (21 dni) ++

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Myka

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	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy,	1. #mus jaglanka (kwiat pomarańczy) 100.00g [składniki: jabłka, kasza jaglana gotowana (woda, kasza jaglana)banany, marakuja, ekstrakt neroli]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p#	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%		włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2026-01-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%,	1. #Brzoskwinia w kostkę, w lekkim syropie 100.00g [składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Brokuły ugotowane 200.00g 4. p#O Pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]		5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-01-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Żłocisty/polegawica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-01-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-01-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. Miód pszczeły 25.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, #Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, #koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-01-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krupnik 350.00g	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

84%, Kasza orkiszowa 5 (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. #pasztet (kurczak+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]	składniki: 3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]		smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Galaretki z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	
---	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-01-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-01-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko	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]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryz biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #dżem truskawkowy (s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.] 8. P#w kielbasa żywiewca smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszeny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	2. p# Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Pulpety drobiowe gotowane 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%		3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Złocisty/półdłowa Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
---	---	--	---	--

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-01-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 7. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwińowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 120.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]

wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
---	--	--	--	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-01-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafior 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. Brokuły ugotowane 200.00g 7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 8. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #ciastka biszkoptyowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-01-30

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

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manna 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretka z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]
---	---	--	---	--

Dzień: 13 - Sobota, 2026-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłka (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Kielbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i mozzarellą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# Ser Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# pasta jaglana z rybą 60.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 25%, # płatki jaglane M 20% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, p# Ser twarogowy półtłusty 15% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #mus jaglanka (guawa) 100.00g [składniki: Jabłka, banany, guawa, mango, kasza jaglana, płatki jaglane, wiórki kokosowe +]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 17 - Środa, 2026-02-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem brzoskwinia(s) 25.00g [składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu, przeciwutleniacz – kwas askorbinowy.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa brokułowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-02-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g

wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 6. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosół 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. # Udka kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]	wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	[składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]
Dzień: 19 - Piątek, 2026-02-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 8. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa warzywna z dynią 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta pomidorowa rybno-twarogowa 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]
--	---	---	--	---

Dzień: 20 - Sobota, 2026-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. p#O Pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
--	--	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	804	558.5	53.5	593.5	77.7	2087.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3387.3	2357.1	225.9	2504.1	330.4	8805.1	105
Białko [g]	10%	110	36.8	28.5	0.9	34.7	12.4	113.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	21.5	10.4	0.4	14.4	0	46.9	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4	0	4.4	0	14.4	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	1.5	0	2	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	1	0	3.3	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	28	0	71.4	0	110.2	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.23	91.24	12.6	81.51	7.02	310.6	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.05	22.51	8.1	4.01	7.02	58.71	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.3	7.25	2.25	0.72	0	15.53	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	14.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.35
Sód [mg]	10%	2000	1181.36	898.96	0	1008.18	54	3142.51	157
Potas [mg]	10%	4700	720.02	1110.45	0	458.59	0	2289.08	49
Wapń [mg]	10%	900	328.03	245.54	0	22.22	0	595.79	65
Fosfor [mg]	10%	580	473.67	231.32	0	207.13	0	912.13	158
Magnez [mg]	10%	304.5	90.32	69.58	0	41.21	0	201.12	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.74	2.79	0	0.9	0	6.44	101
Witamina A [μg]	25%	565	15.91	98.22	0	5.4	0	119.53	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.15	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	3.83	1.54	0	1.73	0	7.11	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.24	0	0.1	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.34	0	0.16	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	4.21	0	8.42	0	14.26	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.54	58.93	0	3.24	0	71.72	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	2.49	0	2.8	0.15	7.85	175

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	826.9	631.2	54	484.1	95.3	2091.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3477.5	2652.7	229	2046.6	400	8805.8	105
Białko [g]	10%	110	32.1	48.5	0.4	24.8	5.9	111.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	19.9	0	8.2	4	60.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	3.1	0	2.3	2.4	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.4	0	1.8	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.1	0	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	129.9	0	3.6	0	144.8	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.5	69.54	13.5	78.05	8.77	282.38	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.17	12.67	12.6	4.23	8.77	60.45	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	10.39	0.9	1.02	0	15.54	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.4
Sód [mg]	10%	2000	1654.39	344.66	6.84	812.41	97.2	2915.51	146
Potas [mg]	10%	4700	598.71	1427.36	82.8	254.57	0	2363.45	50
Wapń [mg]	10%	900	290.89	105.07	2.7	66.16	162	626.83	69
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	530.58	9.9	78.12	0	906.85	156
Magnez [mg]	10%	304.5	46.69	108.46	5.4	24.2	0	184.76	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	3.35	0.27	0.86	0	5.9	91
Witamina A [µg]	25%	565	15.67	124.67	3	16.06	0	159.4	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.28	0	1.03	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	9	2.57	4.87	0.35	1.71	0	9.51	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.21	0	0.05	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.49	0.02	0.13	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	10.3	0.51	0.4	0	12.64	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	49.39	1.79	9.63	0	70.23	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.59	0.95	0.01	2.25	0.27	7.28	161

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.9	603.8	37.8	493.7	108.8	2013.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3243.6	2541.3	160.1	2085.4	457.3	8487.8	100
Białko [g]	10%	110	33.6	50.6	0.1	22	14.8	121.3	111
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	16.6	0	9.9	4	48.9	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.5	0	3.8	2.7	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	6	0	1.4	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.2	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	172.2	0	0	0	299.3	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.59	66.77	9.9	79.27	3.24	278.79	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.12	10.74	9.18	3.27	2.7	41.02	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	7.95	1.62	0.86	0	13.93	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.93
Sód [mg]	10%	2000	1204	257.15	0	1093.59	378	2932.74	147
Potas [mg]	10%	4700	613.67	2032.54	0	203.17	0	2849.39	60
Wapń [mg]	10%	900	294.2	136.72	0	10.36	0	441.29	49
Fosfor [mg]	10%	580	378.03	273.44	0	15.13	0	666.61	115
Magnez [mg]	10%	304.5	60.19	99.76	0	7.21	0	167.17	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.2	3.57	0	0.5	0	6.28	98
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	50.85	0	13.8	0	71.78	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.4	0	1.01	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	2.18	1.7	0	2.15	0	6.04	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.32	0	0.04	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.33	0	0.02	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	5.84	0	0.68	0	7.7	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	30.51	0	8.27	0	43.06	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.71	0	3.03	1.05	7.33	163

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	728.7	831.3	105	546.7	95.3	2307.2	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3076.1	3487.8	445.2	2304.5	400	9713.7	115
Białko [g]	10%	110	33.4	54.8	1	16.9	5.9	112.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	31.8	0.3	14.2	4	65.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4.8	0.1	2.6	2.4	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	15	0	5.2	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	8.3	0	4.8	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	117.1	0	58.5	0	186	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.24	86.91	25.38	89.28	8.77	328.59	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.55	19.74	20.73	6.2	8.77	72.01	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	11.11	1.83	3.14	0	21.34	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.35
Sód [mg]	10%	2000	1211.86	328.71	1.08	713.06	97.2	2351.92	118
Potas [mg]	10%	4700	688.89	2420.34	426.6	545.23	0	4081.07	87
Wapń [mg]	10%	900	285.67	215.51	6.48	67.43	162	737.09	82
Fosfor [mg]	10%	580	409.91	763.69	21.6	106.31	0	1301.52	225
Magnez [mg]	10%	304.5	87.73	165.23	35.64	38.69	0	327.3	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	3.73	0.43	1.36	0	8.17	127
Witamina A [µg]	25%	565	15.52	55.5	8.1	17.46	0	96.58	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.29	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	3.05	6.8	0.22	3	0	13.09	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.47	0.03	0.11	0	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.65	0.1	0.15	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.57	25.81	0.51	1.29	0	29.2	253
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	33.3	4.85	10.47	0	57.95	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.91	0	1.98	0.27	5.87	130

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	753.7	688.7	153.3	507.8	108.8	2212.4	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3185.6	2897.6	650.3	2144	457.3	9335.1	110
Białko [g]	10%	110	32.1	33.7	18.1	16.9	14.8	115.9	106
Tłuszcz [g]	10%	66	12.9	19.4	0.8	10.7	4	48	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	7.2	0.3	1.7	2.7	17.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.4	0	3.5	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.2	0	4.3	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.9	42.5	0	0	0	63.5	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	128.71	100	18.49	86.57	3.24	337.03	148
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.47	24.27	5.87	4.59	2.7	56.92	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.16	10.68	0.34	1.51	0	15.7	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.95
Sód [mg]	10%	2000	841.22	765.69	62.63	658.64	378	2706.2	135
Potas [mg]	10%	4700	699.42	800.24	0	300.68	0	1800.35	38
Wapń [mg]	10%	900	388.93	93.86	0	17.38	0	500.18	55
Fosfor [mg]	10%	580	445.41	137.35	0	22.76	0	605.53	105
Magnez [mg]	10%	304.5	67.56	47	0	12.21	0	126.78	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.71	2.2	0	0.7	0	4.62	72
Witamina A [μg]	25%	565	7.88	17.1	0	16.29	0	41.27	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.47	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	1.99	2.28	0	3.05	0	7.33	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.16	0	0.05	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.18	0	0.04	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	3.18	0	0.98	0	5.37	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.72	10.26	0	9.77	0	24.76	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	2.12	0.17	1.82	1.05	6.76	151

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.6	491.1	41.5	670.8	77.7	2044.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3217	2068	175.4	2822.5	330.4	8613.5	103
Białko [g]	10%	110	32.1	24.1	0.3	39.9	12.4	108.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	14.3	0.3	21.9	0	56.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	2.1	0	2.7	0	12	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6	0	4.4	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.3	0	4.8	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	34.8	0	64.3	0	109.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.28	67.79	10.08	79.42	7.02	280.6	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.3	10.22	9.72	4.32	7.02	47.59	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.1	2.64	1.71	2.27	0	12.73	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57
Sód [mg]	10%	2000	1085.5	174.32	0	742.41	54	2056.25	103
Potas [mg]	10%	4700	552.45	392.31	0	814.38	0	1759.15	37
Wapń [mg]	10%	900	266.23	17.07	0	50.47	0	333.78	38
Fosfor [mg]	10%	580	254.03	161.4	0	323.15	0	738.59	128
Magnez [mg]	10%	304.5	41.29	29.89	0	67.51	0	138.69	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	0.76	0	1.57	0	3.57	56
Witamina A [µg]	25%	565	15.52	4.57	0	36.97	0	57.07	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0	0	1.01	0	2.1	21
witamina E [mg]	30%	9	2.54	2.49	0	3.26	0	8.3	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.08	0	0.17	0	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.11	0	0.23	0	0.74	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.28	7.65	0	13.69	0	22.63	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	2.74	0	22.18	0	34.24	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.48	0	2.06	0.15	5.14	114

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	767	634.6	239.7	501.7	51	2194.2	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235.1	2664.6	1011.8	2121.5	215.1	9248.3	110
Białko [g]	10%	110	33.2	36	19	28.7	2.1	119.3	108
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	22.4	5.3	8.4	1.3	56	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.9	3.2	2.1	0.2	16.7	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	7.9	1.5	1.5	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.3	0.1	3.2	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	39.4	0.9	0	402.7	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.63	76.69	29.1	78.16	7.55	310.16	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.69	19.9	14.63	4.37	7.29	60.9	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.53	9.28	0.61	0.86	0	14.3	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.13
Sód [mg]	10%	2000	919.07	223.22	91.32	1094.04	756	3083.66	155
Potas [mg]	10%	4700	691.17	1632.62	15.34	246.37	0	2585.51	55
Wapń [mg]	10%	900	317.33	122.47	13.69	53.56	0	507.07	57
Fosfor [mg]	10%	580	491.47	250.73	21.55	123.13	0	886.89	153
Magnez [mg]	10%	304.5	67.09	88.79	1.55	11.26	0	168.71	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	4.73	0.18	0.59	0	8.94	139
Witamina A [µg]	25%	565	7.72	44.31	0.06	13.8	0	65.91	11
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.67	0.15	1.03	0	4.45	45
witamina E [mg]	30%	9	2.53	3.02	0.14	2.15	0	7.86	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.24	0	0.05	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.29	0.03	0.23	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	6.35	0	0.76	0	8.33	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.63	26.59	0.03	8.27	0	39.54	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.62	0.25	3.03	2.1	7.7	171

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	790.2	745.2	37.8	520.2	95.3	2189	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.5	3137.5	160.1	2195.4	400	9226.6	110
Białko [g]	10%	110	28.3	52.5	0.1	21.4	5.9	108.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	19.6	0	12.3	4	54.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	4.1	0	2.7	2.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.5	0	4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.8	0	4.2	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	166.3	0	5.3	0	182.1	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	129.02	94.82	9.9	81.23	8.77	323.76	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.88	14.35	9.18	5.3	8.77	61.5	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	10.63	1.62	0.75	0	16.63	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.48
Sód [mg]	10%	2000	1248.22	401.8	0	914.85	97.2	2662.07	133
Potas [mg]	10%	4700	592.41	2241.26	0	220.94	0	3054.61	66
Wapń [mg]	10%	900	269.83	201.38	0	45.85	162	679.07	75
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	691.57	0	95.57	0	1089.78	187
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	158.49	0	20.64	0	225.1	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	5.05	0	0.53	0	7.12	111
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	50.35	0	6.46	0	72.34	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.69	0	1.04	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	2.64	3.49	0	2.31	0	8.45	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.48	0	0.05	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.67	0	0.15	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	22.77	0	0.33	0	24.67	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	30.21	0	3.87	0	43.4	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	1.11	0	2.54	0.27	6.65	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	777.1	584.3	72.4	579.7	114.4	2128	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3277	2451.6	307.4	2442	484.1	8962.3	107
Białko [g]	10%	110	38.9	20.8	1.5	26.1	2.6	90.1	81
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	21.7	0.2	17	1.3	59	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	5.1	0	2.8	0.3	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.9	0	6.8	0.4	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.4	0	5.9	0.1	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	142.7	0	1.2	41	195.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.96	80.92	16.02	80.85	23.35	317.12	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.36	12.22	15.02	6.83	14.42	63.88	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	9.32	0	0.98	0.92	16.34	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	66.91
Sód [mg]	10%	2000	1586.26	157.86	1.79	699.98	18.14	2464.06	123
Potas [mg]	10%	4700	665.85	1491.72	0	277.9	53.64	2489.12	53
Wapń [mg]	10%	900	289.99	188.83	0	112.01	6.61	597.46	66
Fosfor [mg]	10%	580	417.83	359.92	0	168.14	25.85	971.75	167
Magnez [mg]	10%	304.5	97.81	99.79	0	13.43	2.22	213.26	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.57	4.67	0	0.73	0.33	8.31	129
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	49.71	0	14.72	2.18	73.75	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.03	0.19	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	2.42	3.42	0	4.03	0.17	10.05	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.33	0	0.06	0.01	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.53	0	0.32	0.06	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	5.01	0	0.8	0.05	7.04	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	29.82	0	8.83	1.31	44.25	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.4	0.43	0	1.94	0.05	6.16	137

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	837.7	671.4	80.4	539.1	77.7	2206.5	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3523.4	2828	341.2	2270.7	330.4	9293.9	111
Białko [g]	10%	110	32.6	53.8	1.8	21.2	12.4	121.9	111
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	16.8	0	16	0	61.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	2.6	0	3.7	0	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.9	0	4.5	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.6	0	4.3	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	104.8	0	108	0	223.6	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.75	80.52	18.9	77.83	7.02	299.03	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.75	10.39	18.9	3.26	7.02	59.33	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	8.91	1.35	0.86	0	14.37	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.69
Sód [mg]	10%	2000	1565.11	174.88	518.4	915.69	54	3228.09	162
Potas [mg]	10%	4700	542.1	1589.29	0	243.07	0	2374.47	51
Wapń [mg]	10%	900	281.35	139.06	0	24.46	0	444.88	49
Fosfor [mg]	10%	580	304.16	685.54	0	76.33	0	1066.04	183
Magnez [mg]	10%	304.5	52.45	162.64	0	10.81	0	225.91	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.28	5.71	0	1.16	0	9.16	143
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	112.11	0	13.8	0	133.11	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.52	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.54	0	2.94	0	9.41	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.64	0	0.05	0	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.7	0	0.18	0	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	22.05	0	0.69	0	24.7	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	67.27	0	8.27	0	79.87	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.34	0.48	1.44	2.54	0.15	8.07	180

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	774.4	558.8	66.3	569.5	95.3	2064.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267.9	2356.3	280.8	2400.9	400	8706.1	103
Białko [g]	10%	110	26	53.6	1.9	29.3	5.9	116.9	107
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	11.1	0.8	15.5	4	48.8	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	2.6	0.3	4.7	2.4	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.1	0	1.5	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.6	0	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.5	0	1	0	133.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	130.42	65.9	12.96	78.46	8.77	296.52	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.55	20.27	0.34	4.21	8.77	58.16	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	9.69	0.34	0.72	0	14.39	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.78
Sód [mg]	10%	2000	852.22	328.11	8.64	1112.13	97.2	2398.31	120
Potas [mg]	10%	4700	592.41	2256.16	0	231.97	0	3080.55	66
Wapń [mg]	10%	900	269.83	228.7	0	66.52	162	727.06	80
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	733.33	0	152.65	0	1188.62	204
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	155.5	0	22.15	0	223.63	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.14	0	0.54	0	6.21	98
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	47.96	0	5.4	0	68.88	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.27	0	1.03	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	9	2.64	2.66	0	1.53	0	6.83	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.43	0	0.05	0	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.64	0	0.27	0	1.32	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	26.17	0	0.37	0	28.1	245
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	28.77	0	3.24	0	41.33	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.91	0.02	3.08	0.27	5.99	132

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	710.5	621	124.8	487.7	108.8	2052.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2998.5	2614.5	529.6	2062.4	457.3	8662.5	102
Białko [g]	10%	110	38.6	37.6	16.3	24.8	14.8	132.3	121
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	14.7	0	7.7	4	42.3	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.7	0	1.7	2.7	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	0	1.5	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.8	0	3.2	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0	0	79.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	105.32	90.85	15.43	80.38	3.24	295.23	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.14	15.61	14.71	3.77	2.7	52.94	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	12.99	1.62	1.5	0	19.19	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	34.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.37
Sód [mg]	10%	2000	1323.1	293.7	54	1050.19	378	3098.99	156
Potas [mg]	10%	4700	575.67	894.71	0	267.97	0	1738.35	37
Wapń [mg]	10%	900	295.21	103.19	0	22.58	0	420.99	47
Fosfor [mg]	10%	580	296.15	204.72	0	24.76	0	525.64	90
Magnez [mg]	10%	304.5	56.77	57.02	0	12.6	0	126.4	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.35	2.75	0	0.82	0	4.92	77
Witamina A [μg]	25%	565	7.27	75.15	0	20.52	0	102.94	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	1.94	2.44	0	2.35	0	6.74	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.21	0	0.05	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.3	0	0.04	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	3.42	0	0.87	0	5.31	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.36	45.09	0	12.31	0	61.76	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0.81	0.15	2.91	1.05	7.74	172

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	714.8	657.4	121.6	605	95.3	2194.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3018.6	2763.4	516.3	2543.4	400	9242	110
Białko [g]	10%	110	35.9	31.4	16.6	19.3	5.9	109.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	21.1	0	21.9	4	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.5	0	7.5	2.4	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.6	0	1.4	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.2	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.3	0	0	0	25.6	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.15	89.5	14.53	83.02	8.77	311.99	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.07	19.83	13.63	7.22	8.77	66.54	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.95	8.46	1.53	0.86	0	16.81	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.38
Sód [mg]	10%	2000	1366.3	208.71	54	1310.85	97.2	3037.07	152
Potas [mg]	10%	4700	529.41	1678.55	0	203.17	0	2411.14	51
Wapń [mg]	10%	900	270.55	107.5	0	10.36	162	550.43	61
Fosfor [mg]	10%	580	261.95	249.18	0	15.13	0	526.27	91
Magnez [mg]	10%	304.5	51.37	91.15	0	7.21	0	149.74	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.17	4.64	0	0.5	0	6.32	99
Witamina A [µg]	25%	565	7.12	57.7	0	13.8	0	78.62	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	1.92	2.81	0	2.15	0	6.88	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.26	0	0.04	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.26	0	0.02	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.87	5.21	0	0.68	0	6.76	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	34.62	0	8.27	0	47.17	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	0.57	0.15	3.64	0.27	7.59	169

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	780.6	785.8	114.4	502.1	51	2234.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3288.9	3303.3	484.1	2119.2	215.1	9410.9	112
Białko [g]	10%	110	34.9	49.6	2.6	19.7	2.1	109.1	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	24.3	1.3	11.4	1.3	59.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	8.9	0.3	2.2	0.2	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.7	8.4	0.4	3.5	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.1	0.1	4.3	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	128.3	41	0.3	0	497.7	166
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.82	98.25	23.35	80.58	7.55	325.57	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.16	15.8	14.42	5.34	7.29	58.02	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.3	12.28	0.92	1.1	0	19.61	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.58
Sód [mg]	10%	2000	922.31	359.55	18.14	902.49	756	2958.51	148
Potas [mg]	10%	4700	810.69	1511.2	53.64	256.45	0	2631.99	55
Wapń [mg]	10%	900	328.85	143.69	6.61	53.8	0	532.97	60
Fosfor [mg]	10%	580	590.83	574.99	25.85	72.1	0	1263.78	217
Magnez [mg]	10%	304.5	98.77	114.79	2.22	21.85	0	237.65	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.61	3.98	0.33	0.77	0	9.71	151
Witamina A [µg]	25%	565	16.12	25.52	2.18	6.42	0	50.26	9
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.06	0	4.59	46
witamina E [mg]	30%	9	3.57	3.78	0.17	2.34	0	9.88	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.32	0.01	0.05	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.45	0.06	0.11	0	1.53	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	19.58	0.05	0.35	0	21.62	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.67	15.31	1.31	3.85	0	30.16	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.99	0.05	2.5	2.1	7.39	164

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	792.8	848.8	128.5	497.1	95.3	2362.6	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3344.6	3561.8	544.9	2102.2	400	9953.7	118
Białko [g]	10%	110	37.4	38.6	16.5	19.8	5.9	118.4	107
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	35	0.3	7.9	4	66.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	9.6	0	1.9	2.4	20.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	12.9	0	1.6	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.2	0	3.2	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	118.6	0	1.3	0	131.2	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.5	96.44	15.61	86.97	8.77	328.3	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.06	24.75	15.25	3.68	8.77	68.53	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	3.69	1.71	0.86	0	9.76	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.38
Sód [mg]	10%	2000	1263.07	193.2	54	892.13	97.2	2499.61	126
Potas [mg]	10%	4700	612.57	452.15	0	212.34	0	1277.07	28
Wapń [mg]	10%	900	317.35	198.73	0	18.21	162	696.3	77
Fosfor [mg]	10%	580	418.55	367.2	0	33.52	0	819.28	141
Magnez [mg]	10%	304.5	60.1	35.23	0	8.03	0	103.36	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	1.73	0	0.53	0	3.82	59
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	7.07	0	13.8	0	27.99	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.79	0	1.01	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.01	4.34	0	2.15	0	8.52	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.1	0	0.04	0	0.34	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.69	0	0.06	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	2.01	0	0.69	0	3.94	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	4.24	0	8.27	0	16.79	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.53	0.15	2.47	0.27	6.24	139

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	689.5	637.2	63.5	637.4	108.8	2136.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2688.9	267.5	2677.8	457.3	9002.4	106
Białko [g]	10%	110	31.3	46.4	1	22.5	14.8	116.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	12.1	1	24.7	4	56.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3	0.5	8.6	2.7	20	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.2	0	1.4	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.6	0	3.1	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	84.2	0	0	0	221.9	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	109.95	89.84	13.5	81.5	3.24	298.04	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.42	19.96	9.9	7.22	2.7	55.2	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	8.65	2.25	0.86	0	15.01	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.44
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	214.73	0	1411.65	378	3111.49	156
Potas [mg]	10%	4700	590.25	2345.23	0	203.17	0	3138.66	67
Wapń [mg]	10%	900	298.45	274.99	0	10.36	0	583.81	65
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	655.8	0	15.13	0	1048.44	181
Magnez [mg]	10%	304.5	56.95	148.83	0	7.21	0	213	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	3.71	0	0.5	0	7.32	114
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	108.34	0	13.8	0	129.34	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.3	0	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.1	3.39	0	2.15	0	7.66	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.43	0	0.04	0	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.7	0	0.02	0	1.41	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.97	18.39	0	0.68	0	21.04	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	65	0	8.27	0	77.6	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.59	0	3.92	1.05	7.77	173

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.9	627.9	105	566.5	95.3	2134.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3126.4	2640.4	445.2	2390.5	400	9002.6	106
Białko [g]	10%	110	32.8	32	1	31.5	5.9	103.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	19.3	0.3	13.7	4	50	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.8	0.1	4.9	2.4	14.3	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	9.2	0	1.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.1	0	3.1	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	64.1	0	0	0	75.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	126.24	85.52	25.38	79.59	8.77	325.51	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.3	21.28	20.73	5.37	8.77	81.47	180
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	8.2	1.83	0.72	0	16.01	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.91
Sód [mg]	10%	2000	816.31	239.14	1.08	1233.99	97.2	2387.73	120
Potas [mg]	10%	4700	732.09	1549.74	426.6	180.13	0	2888.57	62
Wapń [mg]	10%	900	328.87	153.8	6.48	14.68	162	665.84	75
Fosfor [mg]	10%	580	517.91	357.91	21.6	23.05	0	920.48	159
Magnez [mg]	10%	304.5	91.78	96.46	35.64	17.29	0	241.18	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.73	4.95	0.43	0.43	0	8.56	134
Witamina A [µg]	25%	565	15.52	59.2	8.1	5.4	0	88.22	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.05	4.05	0.22	1.52	0	8.86	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.04	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.37	0.1	0.02	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.66	12.43	0.51	0.27	0	14.88	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	35.52	4.85	3.24	0	52.93	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.66	0	3.42	0.27	5.96	132

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	845.5	554.9	96.6	570.7	77.7	2145.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3563.2	2335.4	410.1	2400.7	330.4	9040	108
Białko [g]	10%	110	38.3	49.5	1.3	21.9	12.4	123.6	112
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	15.1	0	19.4	0	57.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.3	3.1	0	4.3	0	17.9	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.4	0	7.5	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.9	0	5.5	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	172.1	0	216	0	399.4	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	123.43	58.93	23.49	77.6	7.02	290.48	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.02	13.96	22.95	3.18	7.02	63.14	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.57	7.89	1.35	1.23	0	14.06	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.33
Sód [mg]	10%	2000	1343.34	338.91	0.1	747.24	54	2483.61	124
Potas [mg]	10%	4700	600.01	1772.04	0	340.72	0	2712.79	58
Wapń [mg]	10%	900	297.19	93.23	0	45.76	0	436.19	48
Fosfor [mg]	10%	580	333.74	236.49	0	147.43	0	717.67	124
Magnez [mg]	10%	304.5	58.78	78.59	0	17.86	0	155.24	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	2.68	0	1.96	0	6.15	97
Witamina A [μg]	25%	565	7.28	89.45	0	24.17	0	120.9	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	2.03	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	2.03	1.97	0	3.89	0	7.9	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.28	0	0.08	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.28	0	0.35	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.19	4.97	0	0.79	0	6.96	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.36	53.67	22.95	14.5	0	95.49	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	0.94	0	2.07	0.15	6.2	139

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	682.9	611.6	280.4	483	108.8	2166.8	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2887.1	2575.6	1183	2041.9	457.3	9145.2	108
Białko [g]	10%	110	25.8	35.6	19.8	24.1	14.8	120.3	109
Tłuszcz [g]	10%	66	11	15	6.3	8.4	4	44.8	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.2	0.7	2.3	2.7	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6	0	1.9	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.9	0	3.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	26.5	0	5.4	0	43.2	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	121.59	88.48	37.03	78.12	3.24	328.48	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.05	22.13	9.58	4.59	2.7	58.06	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	9.98	1.89	0.93	0	16.02	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.51
Sód [mg]	10%	2000	1042.98	326.42	181.8	656.43	378	2585.64	129
Potas [mg]	10%	4700	598.73	1046.7	0	297.2	0	1942.65	41
Wapń [mg]	10%	900	291.62	266.1	0	49.12	0	606.85	67
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	411.39	0	101.8	0	801.43	139
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	127.88	0	24.03	0	198.88	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	5.41	0	0.64	0	7.51	118
Witamina A [µg]	25%	565	15.67	10.84	0	7.78	0	34.31	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.04	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.8	0	1.68	0	7.05	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.6	0	0.06	0	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.63	0	0.17	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	4.35	0	0.61	0	6.39	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	6.5	0	4.67	0	20.58	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.9	0.5	1.82	1.05	6.46	143

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	692.7	739.7	37.8	540	95.3	2105.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2928.5	3106.9	160.1	2274.2	400	8869.8	106
Białko [g]	10%	110	35.7	45.5	0.1	20.5	5.9	107.9	97
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	25.2	0	16.4	4	57.1	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.6	0	4.8	2.4	15	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	13.1	0	1.4	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.1	0	3.1	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	136.4	0	0	0	148.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.66	88.12	9.9	77.8	8.77	298.27	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.95	14.62	9.18	3.11	8.77	52.64	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	11.07	1.62	0.86	0	16.81	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.89
Sód [mg]	10%	2000	1211.5	393.69	0	931.59	97.2	2633.99	133
Potas [mg]	10%	4700	585.3	2469.31	0	203.17	0	3257.79	69
Wapń [mg]	10%	900	324.55	183.63	0	10.36	162	680.55	75
Fosfor [mg]	10%	580	412.16	662.43	0	15.13	0	1089.72	188
Magnez [mg]	10%	304.5	56.5	164.47	0	7.21	0	228.18	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.37	5.22	0	0.5	0	8.11	127
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	98.18	0	13.8	0	119.18	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.68	0	1.01	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	1.92	5	0	2.15	0	9.08	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.43	0	0.04	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.64	0	0.02	0	1.37	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.04	12.64	0	0.68	0	15.36	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	33.5	0	8.27	0	46.1	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	1.09	0	2.58	0.27	6.58	146

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	754.6	808.7	82.5	498.9	51	2195.9	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3180.4	3392.8	349.3	2108.6	215.1	9246.4	110
Białko [g]	10%	110	35.3	52.5	2.7	18.2	2.1	111.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	30.9	1.1	7.9	1.3	60.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.3	0.3	1.9	0.2	13.2	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	14.7	0.4	1.4	0	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	8.3	0	3.2	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	124	41.1	0	0	493.1	164
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.37	85.86	15.32	90.38	7.55	312.51	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.79	23.5	9.75	6.23	7.29	62.58	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.14	11.7	0.23	3.58	0	21.66	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.67
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.4
Sód [mg]	10%	2000	921.95	315.32	17.07	890.37	756	2900.72	146
Potas [mg]	10%	4700	674.25	2186.82	15.3	572.5	0	3448.88	73
Wapń [mg]	10%	900	309.41	124.65	5.42	54.95	0	494.44	55
Fosfor [mg]	10%	580	434.95	647.81	23.29	80.68	0	1186.75	205
Magnez [mg]	10%	304.5	52.33	141.2	1.37	39.63	0	234.54	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.2	3.9	0.25	1.08	0	8.45	132
Witamina A [µg]	25%	565	16.12	42.02	25.88	19.85	0	103.89	19
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.01	0	4.47	45
witamina E [mg]	30%	9	3.07	6.44	0.06	1.91	0	11.5	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.42	0	0.11	0	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.53	0.05	0.08	0	1.51	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.33	24.84	0	1.44	0	27.63	241
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.67	25.21	0	11.91	0	46.8	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.87	0.04	2.47	2.1	7.25	161

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2155.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	9084.5	108
Białko [g]	10%	110	113.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	55.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	198.4	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	308.52	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	59.98	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.99	53
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	20
% energii z węglowodanów	10%	55	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2744.7	138
Potas [mg]	10%	4700	2579.74	55
Wapń [mg]	10%	900	564.71	63
Fosfor [mg]	10%	580	915.89	158
Magnez [mg]	10%	304.5	194.79	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.93	108
Witamina A [µg]	25%	565	86.44	15
Witamina D [µg]	10%	10	3	30
witamina E [mg]	30%	9	8.48	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.98	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	49.8	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.86	152