

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

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-01-19				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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 (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

(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 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%		kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2026-01-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: 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 (słonecznikowy (26%), Iniany	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%,	1. #Brzoskwinia w kostkę, w lekkim syropie 100.00g [składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 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# Pasta z tuńczyka i twarogu	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(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]	Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Brokuły ugotowane 200.00g 4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]		80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-01-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. 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 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	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 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 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 pszczeni 25.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, #Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Gnocchi szpinakowe 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]	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: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka 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 Galaretka z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu 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%	
---	---	--	--	--

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%	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%), 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. #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 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%		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# 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/półdłwica 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 brzoskwiowym 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 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. #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 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. Brokuły ugotowane 200.00g 7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (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 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #ciastka 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 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%), 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%]	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	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. 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: jabłko (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Kiełbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. 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 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# Ser Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. p#w Filet 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.]	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 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #mus jaglanka (guawa) 100.00g [składniki: Jabłka, banany, guawa, mango, kasza jaglana, płatki jaglane, wiórki kokosowe +]	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 70.00g [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 130.00g 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, konjak, 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.]	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 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #	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 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	804	558.5	53.5	529.4	77.7	2023.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3387.3	2357.1	225.9	2233.5	330.4	8534.5	101
Białko [g]	10%	100	36.8	28.5	0.9	24.7	12.4	103.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	21.5	10.4	0.4	13	0	45.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4	0	3.8	0	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	1.5	0	1.7	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	1	0	3.2	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	28	0	32.9	0	71.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.23	91.24	12.6	78.66	7.02	307.75	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.05	22.51	8.1	3.22	7.02	57.91	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.3	7.25	2.25	0.72	0	15.53	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	14.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.25
Sód [mg]	10%	2000	1181.36	898.96	0	955.31	54	3089.64	155
Potas [mg]	10%	4700	720.02	1110.45	0	308.65	0	2139.14	46
Wapń [mg]	10%	880	328.03	245.54	0	18.16	0	591.73	67
Fosfor [mg]	10%	580	473.67	231.32	0	108.01	0	813.01	141
Magnez [mg]	10%	304.5	90.32	69.58	0	28.33	0	188.24	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.74	2.79	0	0.65	0	6.18	97
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	1.08	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	3.83	1.54	0	1.62	0	7	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.24	0	0.07	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.34	0	0.08	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	4.21	0	4.03	0	9.87	86
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	2.65	0.15	7.72	172

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	544.2	54	484.1	95.3	2004.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3477.5	2286.4	229	2046.6	400	8439.6	100
Białko [g]	10%	100	32.1	38.3	0.4	24.8	5.9	101.7	101
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	17.1	0	8.2	4	57.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	2.7	0	2.3	2.4	18.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.8	0	1.8	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.3	0	3.1	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	89.5	0	3.6	0	104.4	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.5	64.16	13.5	78.05	8.77	277	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.17	12.37	12.6	4.23	8.77	60.15	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	10.14	0.9	1.02	0	15.28	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.93
Sód [mg]	10%	2000	1654.39	258.11	6.84	812.41	97.2	2828.96	142
Potas [mg]	10%	4700	598.71	1199.62	82.8	254.57	0	2135.71	46
Wapń [mg]	10%	880	290.89	100.08	2.7	66.16	162	621.84	70
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	404.12	9.9	78.12	0	780.39	135
Magnez [mg]	10%	304.5	46.69	89.93	5.4	24.2	0	166.23	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	2.89	0.27	0.86	0	5.45	84
Witamina A [µg]	25%	565	15.67	109.84	3	16.06	0	144.58	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.18	0	1.03	0	2.3	23
witamina E [mg]	30%	9	2.57	4.37	0.35	1.71	0	9.01	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.19	0	0.05	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.39	0.02	0.13	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	8.1	0.51	0.4	0	10.44	90
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	0.71	0.01	2.25	0.27	7.07	156

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	532.1	37.8	493.7	108.8	1941.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3243.6	2239.7	160.1	2085.4	457.3	8186.2	97
Białko [g]	10%	100	33.6	38.2	0.1	22	14.8	108.9	109
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	14.2	0	9.9	4	46.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.9	0	3.8	2.7	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.4	0	1.4	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.6	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	119.3	0	0	0	246.4	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.59	66.77	9.9	79.27	3.24	278.79	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.12	10.74	9.18	3.27	2.7	41.02	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	7.95	1.62	0.86	0	13.93	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	2000	1204	202.97	0	1093.59	378	2878.56	144
Potas [mg]	10%	4700	613.67	1887.01	0	203.17	0	2703.86	57
Wapń [mg]	10%	880	294.2	136.72	0	10.36	0	441.29	50
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	0.56	0	3.03	1.05	7.19	160

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	735.3	105	546.7	95.3	2211.2	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3076.1	3084.3	445.2	2304.5	400	9310.3	110
Białko [g]	10%	100	33.4	41.5	1	16.9	5.9	99	99
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	28.1	0.3	14.2	4	61.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4	0.1	2.6	2.4	14.6	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	13.4	0	5.2	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.5	0	4.8	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	83.1	0	58.5	0	152	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.24	84.42	25.38	89.28	8.77	326.11	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.55	18.27	20.73	6.2	8.77	70.54	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	11.06	1.83	3.14	0	21.29	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.1
Sód [mg]	10%	2000	1211.86	282.57	1.08	713.06	97.2	2305.78	116
Potas [mg]	10%	4700	688.89	2160.14	426.6	545.23	0	3820.86	82
Wapń [mg]	10%	880	285.67	178.63	6.48	67.43	162	700.22	79
Fosfor [mg]	10%	580	409.91	600.46	21.6	106.31	0	1138.29	197
Magnez [mg]	10%	304.5	87.73	142.8	35.64	38.69	0	304.87	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	3.43	0.43	1.36	0	7.88	123
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	54.6	8.1	17.46	0	95.69	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.29	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	3.05	6.18	0.22	3	0	12.46	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.42	0.03	0.11	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.52	0.1	0.15	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.57	19.16	0.51	1.29	0	22.54	196
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	32.76	4.85	10.47	0	57.41	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.78	0	1.98	0.27	5.76	128

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	66.3	507.8	108.8	2125.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3185.6	2897.6	280.8	2144	457.3	8965.6	105
Białko [g]	10%	100	32.1	33.7	1.9	16.9	14.8	99.7	100
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%	236.5	128.71	100	12.96	86.57	3.24	331.49	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.47	24.27	0.34	4.59	2.7	51.39	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.16	10.68	0.34	1.51	0	15.7	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.81
Sód [mg]	10%	2000	841.22	765.69	8.64	658.64	378	2652.2	132
Potas [mg]	10%	4700	699.42	800.24	0	300.68	0	1800.35	38
Wapń [mg]	10%	880	388.93	93.86	0	17.38	0	500.18	57
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	0.02	1.82	1.05	6.63	148

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.6	491.1	41.5	550.3	77.7	1924.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3217	2068	175.4	2317.3	330.4	8108.3	97
Białko [g]	10%	100	32.1	24.1	0.3	22.4	12.4	91.4	90
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	14.3	0.3	16.4	0	51.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	2.1	0	2.1	0	11.5	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6	0	1.5	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.3	0	3.2	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	34.8	0	17.4	0	62.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.28	67.79	10.08	79.26	7.02	280.44	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.3	10.22	9.72	4.31	7.02	47.58	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.1	2.64	1.71	2.18	0	12.64	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.02
Sód [mg]	10%	2000	1085.5	174.32	0	697.67	54	2011.51	101
Potas [mg]	10%	4700	552.45	392.31	0	491.84	0	1436.61	30
Wapń [mg]	10%	880	266.23	17.07	0	44.69	0	328.01	37
Fosfor [mg]	10%	580	254.03	161.4	0	127.37	0	542.81	94
Magnez [mg]	10%	304.5	41.29	29.89	0	40.4	0	111.58	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	0.76	0	1.17	0	3.18	49
Witamina A [µg]	25%	565	15.52	4.57	0	36.27	0	56.37	10
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	2.13	0	7.17	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.08	0	0.1	0	0.34	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.11	0	0.11	0	0.62	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.28	7.65	0	4.17	0	13.11	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	2.74	0	21.76	0	33.82	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.48	0	1.93	0.15	5.02	112

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	152.7	501.7	51	2107.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235.1	2664.6	642.3	2121.5	215.1	8878.8	106
Białko [g]	10%	100	33.2	36	2.8	28.7	2.1	103.1	103
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%	236.5	118.63	76.69	23.57	78.16	7.55	304.63	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.69	19.9	9.09	4.37	7.29	55.36	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.53	9.28	0.61	0.86	0	14.3	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.7
Sód [mg]	10%	2000	919.07	223.22	37.32	1094.04	756	3029.66	152
Potas [mg]	10%	4700	691.17	1632.62	15.34	246.37	0	2585.51	55
Wapń [mg]	10%	880	317.33	122.47	13.69	53.56	0	507.07	58
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	0.1	3.03	2.1	7.57	168

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	635	37.8	520.2	95.3	2078.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.5	2671	160.1	2195.4	400	8760.1	105
Białko [g]	10%	100	28.3	37.8	0.1	21.4	5.9	93.8	93
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	18	0	12.3	4	53.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	3.7	0	2.7	2.4	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8	0	4	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.4	0	4.2	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	109.2	0	5.3	0	124.9	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.02	85.43	9.9	81.23	8.77	314.37	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.88	14.16	9.18	5.3	8.77	61.31	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	10.33	1.62	0.75	0	16.34	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.98
Sód [mg]	10%	2000	1248.22	299.19	0	914.85	97.2	2559.46	128
Potas [mg]	10%	4700	592.41	1989.96	0	220.94	0	2803.32	60
Wapń [mg]	10%	880	269.83	192.99	0	45.85	162	670.68	76
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	526.39	0	95.57	0	924.6	159
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	135.55	0	20.64	0	202.16	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.5	0	0.53	0	6.57	102
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	50.35	0	6.46	0	72.34	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.58	0	1.04	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	2.64	3.27	0	2.31	0	8.23	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.42	0	0.05	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.54	0	0.15	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	15.79	0	0.33	0	17.69	154
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	0.83	0	2.54	0.27	6.39	142

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	777.1	584.3	72.4	524.2	114.4	2072.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3277	2451.6	307.4	2210.3	484.1	8730.6	104
Białko [g]	10%	100	38.9	20.8	1.5	21.5	2.6	85.5	87
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	21.7	0.2	13.6	1.3	55.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	5.1	0	2.3	0.3	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.9	0	5	0.4	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.4	0	5	0.1	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	142.7	0	0.8	41	194.9	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.96	80.92	16.02	79.34	23.35	315.61	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.36	12.22	15.02	5.47	14.42	62.52	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	9.32	0	0.94	0.92	16.3	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	67.86
Sód [mg]	10%	2000	1586.26	157.86	1.79	681.18	18.14	2445.26	122
Potas [mg]	10%	4700	665.85	1491.72	0	252.99	53.64	2464.21	52
Wapń [mg]	10%	880	289.99	188.83	0	78.13	6.61	563.58	64
Fosfor [mg]	10%	580	417.83	359.92	0	117.14	25.85	920.75	158
Magnez [mg]	10%	304.5	97.81	99.79	0	11.36	2.22	211.19	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.57	4.67	0	0.65	0.33	8.24	128
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	49.71	0	14.41	2.18	73.44	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.02	0.19	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	2.42	3.42	0	3.4	0.17	9.43	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.33	0	0.05	0.01	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.53	0	0.22	0.06	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	5.01	0	0.76	0.05	6.99	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	29.82	0	8.65	1.31	44.06	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.4	0.43	0	1.89	0.05	6.11	136

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	587.8	80.4	539.1	77.7	2122.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3523.4	2477.9	341.2	2270.7	330.4	8943.9	106
Białko [g]	10%	100	32.6	42	1.8	21.2	12.4	110.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	12.9	0	16	0	57.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	2.2	0	3.7	0	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.9	0	4.5	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.5	0	4.3	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	73.4	0	108	0	192.2	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.75	80.01	18.9	77.83	7.02	298.52	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.75	10.13	18.9	3.26	7.02	59.06	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	8.68	1.35	0.86	0	14.14	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.93
Sód [mg]	10%	2000	1565.11	140.8	518.4	915.69	54	3194.01	160
Potas [mg]	10%	4700	542.1	1362.91	0	243.07	0	2148.1	46
Wapń [mg]	10%	880	281.35	134.15	0	24.46	0	439.98	50
Fosfor [mg]	10%	580	304.16	552.7	0	76.33	0	933.2	160
Magnez [mg]	10%	304.5	52.45	143.7	0	10.81	0	206.96	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.28	5.45	0	1.16	0	8.91	139
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	111.46	0	13.8	0	132.46	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.52	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	1.92	3.71	0	2.94	0	8.59	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.59	0	0.05	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.62	0	0.18	0	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	15.65	0	0.69	0	18.3	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	66.87	0	8.27	0	79.47	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.34	0.39	1.44	2.54	0.15	7.98	178

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	774.4	497.3	66.3	569.5	95.3	2003	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267.9	2095.8	280.8	2400.9	400	8445.6	100
Białko [g]	10%	100	26	40	1.9	29.3	5.9	103.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	10.3	0.8	15.5	4	48	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	2.4	0.3	4.7	2.4	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.9	0	1.5	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	86	0	1	0	97.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	130.42	65.9	12.96	78.46	8.77	296.52	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.55	20.27	0.34	4.21	8.77	58.16	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	9.69	0.34	0.72	0	14.39	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.5
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.86
Sód [mg]	10%	2000	852.22	291.02	8.64	1112.13	97.2	2361.21	119
Potas [mg]	10%	4700	592.41	2013.66	0	231.97	0	2838.05	61
Wapń [mg]	10%	880	269.83	225.55	0	66.52	162	723.91	83
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	582.16	0	152.65	0	1037.45	178
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	134.7	0	22.15	0	202.82	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	3.88	0	0.54	0	5.96	94
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	2.51	0	1.53	0	6.68	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.38	0	0.05	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.55	0	0.27	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	18.77	0	0.37	0	20.7	180
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	0.8	0.02	3.08	0.27	5.9	130

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	710.5	621	37.8	487.7	108.8	1966	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2998.5	2614.5	160.1	2062.4	457.3	8293	98
Białko [g]	10%	100	38.6	37.6	0.1	24.8	14.8	116.1	117
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%	236.5	105.32	90.85	9.9	80.38	3.24	289.69	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.14	15.61	9.18	3.77	2.7	47.4	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	12.99	1.62	1.5	0	19.19	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.19
Sód [mg]	10%	2000	1323.1	293.7	0	1050.19	378	3044.99	153
Potas [mg]	10%	4700	575.67	894.71	0	267.97	0	1738.35	37
Wapń [mg]	10%	880	295.21	103.19	0	22.58	0	420.99	49
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	2.91	1.05	7.61	169

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	34.7	605	95.3	2107.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3018.6	2763.4	146.8	2543.4	400	8872.5	106
Białko [g]	10%	100	35.9	31.4	0.4	19.3	5.9	93.1	92
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%	236.5	116.15	89.5	9	83.02	8.77	306.46	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.07	19.83	8.1	7.22	8.77	61.01	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.95	8.46	1.53	0.86	0	16.81	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.29
Sód [mg]	10%	2000	1366.3	208.71	0	1310.85	97.2	2983.07	149
Potas [mg]	10%	4700	529.41	1678.55	0	203.17	0	2411.14	51
Wapń [mg]	10%	880	270.55	107.5	0	10.36	162	550.43	62
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	3.64	0.27	7.45	166

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	730.8	114.4	502.1	51	2179	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3288.9	3071	484.1	2119.2	215.1	9178.6	110
Białko [g]	10%	100	34.9	39	2.6	19.7	2.1	98.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	23.2	1.3	11.4	1.3	58.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	8.3	0.3	2.2	0.2	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.7	8.3	0.4	3.5	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.9	0.1	4.3	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	103	41	0.3	0	472.5	157
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.82	97.18	23.35	80.58	7.55	324.5	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.16	15.24	14.42	5.34	7.29	57.45	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.3	11.83	0.92	1.1	0	19.16	64
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.2
Sód [mg]	10%	2000	922.31	314.79	18.14	902.49	756	2913.74	146
Potas [mg]	10%	4700	810.69	1304.59	53.64	256.45	0	2425.38	51
Wapń [mg]	10%	880	328.85	133.51	6.61	53.8	0	522.8	59
Fosfor [mg]	10%	580	590.83	465.82	25.85	72.1	0	1154.62	198
Magnez [mg]	10%	304.5	98.77	96.27	2.22	21.85	0	219.13	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.61	3.62	0.33	0.77	0	9.35	146
Witamina A [µg]	25%	565	16.12	22.51	2.18	6.42	0	47.25	8
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.06	0	4.59	46
witamina E [mg]	30%	9	3.57	3.57	0.17	2.34	0	9.67	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.28	0.01	0.05	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.37	0.06	0.11	0	1.45	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	14.39	0.05	0.35	0	16.43	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.67	13.5	1.31	3.85	0	28.35	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.87	0.05	2.5	2.1	7.28	161

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	41.5	497.1	95.3	2275.7	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3344.6	3561.8	175.4	2102.2	400	9584.2	114
Białko [g]	10%	100	37.4	38.6	0.3	19.8	5.9	102.2	102
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%	236.5	120.5	96.44	10.08	86.97	8.77	322.77	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.06	24.75	9.72	3.68	8.77	62.99	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	3.69	1.71	0.86	0	9.76	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.94
Sód [mg]	10%	2000	1263.07	193.2	0	892.13	97.2	2445.61	123
Potas [mg]	10%	4700	612.57	452.15	0	212.34	0	1277.07	28
Wapń [mg]	10%	880	317.35	198.73	0	18.21	162	696.3	79
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	2.47	0.27	6.11	136

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.5	562.5	63.5	637.4	108.8	2061.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2373	267.5	2677.8	457.3	8686.5	102
Białko [g]	10%	100	31.3	36.4	1	22.5	14.8	106.2	106
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	10.9	1	24.7	4	55.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	2.5	0.5	8.6	2.7	19.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	3.9	0	1.4	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	61.2	0	0	0	198.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.95	83.81	13.5	81.5	3.24	292.02	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.42	16.74	9.9	7.22	2.7	51.98	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	8.34	2.25	0.86	0	14.7	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.03
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	172.9	0	1411.65	378	3069.65	154
Potas [mg]	10%	4700	590.25	2068.54	0	203.17	0	2861.97	61
Wapń [mg]	10%	880	298.45	217.39	0	10.36	0	526.21	60
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	522.16	0	15.13	0	914.81	158
Magnez [mg]	10%	304.5	56.95	128.1	0	7.21	0	192.26	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	3.39	0	0.5	0	6.99	109
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	105.7	0	13.8	0	126.7	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.29	0	1.01	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	2.1	3.16	0	2.15	0	7.43	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.37	0	0.04	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.57	0	0.02	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.97	13.84	0	0.68	0	16.5	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	63.42	0	8.27	0	76.02	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.48	0	3.92	1.05	7.67	171

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	508.5	95.3	2076.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3126.4	2640.4	445.2	2146.5	400	8758.7	103
Białko [g]	10%	100	32.8	32	1	23.6	5.9	95.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	19.3	0.3	11.5	4	47.9	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.8	0.1	3.5	2.4	12.9	60
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%	236.5	126.24	85.52	25.38	77.86	8.77	323.78	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.3	21.28	20.73	3.93	8.77	80.03	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	8.2	1.83	0.72	0	16.01	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.92
Sód [mg]	10%	2000	816.31	239.14	1.08	1032.39	97.2	2186.13	110
Potas [mg]	10%	4700	732.09	1549.74	426.6	180.13	0	2888.57	62
Wapń [mg]	10%	880	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	2.86	0.27	5.46	120

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	483.2	96.6	570.7	77.7	2073.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3563.2	2033.8	410.1	2400.7	330.4	8738.4	104
Białko [g]	10%	100	38.3	37.1	1.3	21.9	12.4	111.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	12.7	0	19.4	0	55	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.3	2.5	0	4.3	0	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.8	0	7.5	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.3	0	5.5	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	119.2	0	216	0	346.4	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	123.43	58.93	23.49	77.6	7.02	290.48	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.02	13.96	22.95	3.18	7.02	63.14	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.57	7.89	1.35	1.23	0	14.06	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.74
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.51
Sód [mg]	10%	2000	1343.34	284.73	0.1	747.24	54	2429.43	121
Potas [mg]	10%	4700	600.01	1626.51	0	340.72	0	2567.26	55
Wapń [mg]	10%	880	297.19	93.23	0	45.76	0	436.19	50
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	0.79	0	2.07	0.15	6.07	136

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	682.9	611.6	193.5	483	108.8	2079.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2887.1	2575.6	813.5	2041.9	457.3	8775.7	104
Białko [g]	10%	100	25.8	35.6	3.6	24.1	14.8	104.1	105
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%	236.5	121.59	88.48	31.5	78.12	3.24	322.94	135
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.05	22.13	4.05	4.59	2.7	52.53	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	9.98	1.89	0.93	0	16.02	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.03
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.85
Sód [mg]	10%	2000	1042.98	326.42	127.8	656.43	378	2531.64	126
Potas [mg]	10%	4700	598.73	1046.7	0	297.2	0	1942.65	41
Wapń [mg]	10%	880	291.62	266.1	0	49.12	0	606.85	69
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	0.35	1.82	1.05	6.32	140

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	652.7	37.8	540	95.3	2018.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2928.5	2740.7	160.1	2274.2	400	8503.6	102
Białko [g]	10%	100	35.7	35.3	0.1	20.5	5.9	97.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	22.4	0	16.4	4	54.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.2	0	4.8	2.4	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.5	0	1.4	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0	3.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	96	0	0	0	107.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.66	82.73	9.9	77.8	8.77	292.88	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.95	14.32	9.18	3.11	8.77	52.34	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	10.82	1.62	0.86	0	16.55	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.43
Sód [mg]	10%	2000	1211.5	307.14	0	931.59	97.2	2547.44	128
Potas [mg]	10%	4700	585.3	2241.58	0	203.17	0	3030.06	64
Wapń [mg]	10%	880	324.55	178.64	0	10.36	162	675.56	76
Fosfor [mg]	10%	580	412.16	535.97	0	15.13	0	963.26	166
Magnez [mg]	10%	304.5	56.5	145.93	0	7.21	0	209.65	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.37	4.77	0	0.5	0	7.65	120
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	83.36	0	13.8	0	104.36	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.58	0	1.01	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.5	0	2.15	0	8.58	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.41	0	0.04	0	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.54	0	0.02	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.04	10.44	0	0.68	0	13.16	115
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	0.85	0	2.58	0.27	6.36	141

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	725.2	82.5	498.9	51	2112.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3180.4	3042.7	349.3	2108.6	215.1	8896.4	106
Białko [g]	10%	100	35.3	40.8	2.7	18.2	2.1	99.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	27	1.1	7.9	1.3	56.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.9	0.3	1.9	0.2	12.8	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	12.7	0.4	1.4	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.1	0	3.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	92.6	41.1	0	0	461.7	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.37	85.36	15.32	90.38	7.55	312	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.79	23.24	9.75	6.23	7.29	62.31	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.14	11.47	0.23	3.58	0	21.43	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.26
Sód [mg]	10%	2000	921.95	281.24	17.07	890.37	756	2866.64	144
Potas [mg]	10%	4700	674.25	1960.44	15.3	572.5	0	3222.51	68
Wapń [mg]	10%	880	309.41	119.74	5.42	54.95	0	489.54	56
Fosfor [mg]	10%	580	434.95	514.98	23.29	80.68	0	1053.92	182
Magnez [mg]	10%	304.5	52.33	122.26	1.37	39.63	0	215.6	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.2	3.65	0.25	1.08	0	8.2	128
Witamina A [μg]	25%	565	16.12	41.37	25.88	19.85	0	103.24	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	5.62	0.06	1.91	0	10.67	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.37	0	0.11	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.44	0.05	0.08	0	1.43	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.33	18.44	0	1.44	0	21.23	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.67	24.82	0	11.91	0	46.41	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.78	0.04	2.47	2.1	7.16	159

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2074.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8742.4	104
Białko [g]	10%	100	101.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	53.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	174	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	305.18	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.91	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.88	53
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2684.51	135
Potas [mg]	10%	4700	2440.03	52
Wapń [mg]	10%	880	556.15	63
Fosfor [mg]	10%	580	840.33	145
Magnez [mg]	10%	304.5	184.2	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.75	105
Witamina A [µg]	25%	565	84.61	15
Witamina D [µg]	10%	10	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	8.2	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.03	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	49.54	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.71	149