

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 19.01-8.02.2026 rok.2025 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 graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 3. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki:	1. Gruszka 160.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, 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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. 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.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]		kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 60.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 7. 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	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem (z czerwoną fasolą) + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 10% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej	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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. #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).] 9. #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]	rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]		D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-01-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. p# Pasta jajeczna z jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 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. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. 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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #drobiowy kotlet pożarski, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 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#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Mandarynki 60.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańska 170.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), p# Makaron pełne ziarno 12% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], #	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]			Kukurydza konserwowa M 9% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 5% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
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: cykorii, 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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 8. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [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] 2. #Zupa minestrone 250.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Gnocchi szpinakowe 130.00g [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 150.00g 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. P# Surówka z kapusty	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. 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.]

bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. Miód pszczeli 25.00g	pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
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 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krupnik 350.00g składniki: 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 300.00g 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%,	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. 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).]	1. # Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

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).] 7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 8. 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 laktosą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 9. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]	P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%		5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. 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: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, 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. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	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	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 białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. #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.] 9. 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,	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. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1% 5. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 7. 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. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawę (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)				
Dzień: 9 - Wtorek, 2026-01-27				
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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 9. p#w Polędwica sopocka ARO*bg	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, jaja gotowane iż 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. p#o Surówka z buraka i kapusty 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko	1. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwińowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), #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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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.]	pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%			
5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]				
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: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. p# fasola w sosie pomidorowym 200.00g składniki: #Fasola biała jaś po ugotowaniu 67%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen]	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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p#	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

8. #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).] 9. #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]	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. Brokuły ugotowane 200.00g		Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	
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 brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. 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 kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

8. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 9. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		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.) 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
--	---	--	--	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 8. #Jaja gotowane 50.00g 9. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. 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% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-01-31

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

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. 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.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 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 brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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. p# Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0% 6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, Chrzan 2%	1. #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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. #Kielbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 20.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	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 graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. RW Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, 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 mozzarella i pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. #ryż pomidorowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet	1. #Placek łaciaty (z serem) 70.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, jaja gotowane iż 11%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Masło ekstra (mleko) 5%, Powidła śliwkowe 3%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 1% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], # Budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 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.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	spiryтусowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%			
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-02-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza 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	1. Mandarynki 55.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorką m 60.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili),	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	- kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen]		przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 7. p#w Filet Żłocisty/polędwica 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: 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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, sałata (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# 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. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M	1. #tubka owocowa z śliwką 180.00g [składniki: jabłko, gruszka, śliwka] 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]	

80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 8. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 9. 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.]	15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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]		kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskrobinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #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]	
--	--	--	--	--

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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	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 gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, k# śmietana 12% krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. p#o Kurczak z ciecierzycą i pieczarkami duszony w sosie 260.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 19% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 19%, Woda wodociągowa 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Marchew 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. Pasztet z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 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.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-02-05

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 brązowym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 8. 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,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 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. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 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% 6. 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. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

substancja konserwująca E250.] 9. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]				
Dzień: 19 - Piątek, 2026-02-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko ,	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 dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja , mąka pszenna , olej rzepakowy, sól] 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna , semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwinik: karoteny] 6. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: # Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże,	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna , ps zenna pełnoziarnista, żytnia , jęczmienna ; pełnoziarniste płatki: owsiane , orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.] 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: # Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]	

bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%			
7. RW Sos warzywny 100.00g 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%				
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: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. 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 Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki:	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. #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] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)		
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-02-08				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).]	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. p#o Devolay drobiowy, z serem, w panierce, pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Sól biała 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, # Ogórek kwaszony 7%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%	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%		[składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	---	--	--	--

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	726.3	536.8	82.9	550.7	108.8	2005.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3061.2	2265	350.6	2314.8	457.3	8449.2	100
Białko [g]	10%	100	36	27.1	0.8	24.5	14.8	103.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	9.7	0.2	17.2	4	47.9	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.7	0	4.6	2.7	17.8	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	1	0	3.8	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	0.7	0.1	5.5	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	43.5	0	74.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.16	89.42	20.73	78.63	3.24	305.2	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.25	20.82	14.25	2.87	2.7	55.9	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.87	8.38	3.02	8.54	0	29.82	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.35
Sód [mg]	10%	2000	2621.62	1010.08	2.88	910.04	378	4922.63	247
Potas [mg]	10%	4700	732.36	830.02	169.92	389.89	0	2122.2	46
Wapń [mg]	10%	900	603.64	178.23	17.28	53.77	0	852.93	95
Fosfor [mg]	10%	580	491.81	151.75	21.6	230.56	0	895.74	155
Magnez [mg]	10%	304.5	115.99	48.22	11.52	69.45	0	245.18	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	2.02	0.43	2.64	0	8.81	138
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	74.56	6.36	10.03	0	103.48	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.96	0	3.45	35
witamina E [mg]	30%	9	3.14	1	0.44	2.62	0	7.21	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.18	0.02	0.18	0	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.21	0.05	0.19	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3	3.25	0.12	4.85	0	11.23	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	44.73	3.81	6.01	0	62.08	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.28	2.8	0	2.52	1.05	12.3	274

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	796.4	705.5	54	374.9	95.3	2026.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3345.4	2952.1	229	1579.9	400	8506.6	102
Białko [g]	10%	100	31	38	0.4	21.1	5.9	96.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	28.3	30	0	8	4	70.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	5.7	0	2.1	2.4	21.2	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	11.4	0	2	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	6.2	0	3.8	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	16.8	0	3.6	0	31.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.2	79.62	13.5	58.25	8.77	268.35	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.84	17.34	12.6	4.41	8.77	65.98	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.8	17.78	0.9	7.33	0	33.81	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.84
Sód [mg]	10%	2000	1459.27	456.16	6.84	502.09	97.2	2521.57	126
Potas [mg]	10%	4700	629.22	651.02	82.8	396.5	0	1759.56	37
Wapń [mg]	10%	900	304.39	71.21	2.7	82.9	162	623.2	69
Fosfor [mg]	10%	580	374.45	157.01	9.9	184.14	0	725.51	126
Magnez [mg]	10%	304.5	75.67	41.25	5.4	52.82	0	175.15	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.34	1.71	0.27	2.42	0	6.75	106
Witamina A [µg]	25%	565	47.47	31.01	3	23.74	0	105.22	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.35	0	1.03	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	3.05	5.16	0.35	2.43	0	11	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.11	0	0.17	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.25	0.02	0.17	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.04	4.8	0.51	2.93	0	11.3	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.48	18.6	1.79	14.24	0	63.13	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.05	1.26	0.01	1.39	0.27	6.3	139

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	709.3	631.3	89.2	480.2	108.8	2019	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2987.9	2649.5	376.7	2024.7	457.3	8496.4	100
Białko [g]	10%	100	29.5	35.8	0.7	21.6	14.8	102.5	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	23.4	0.7	9.9	4	55.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	3.5	0	3.7	2.7	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	10.7	0	1.7	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.1	0.1	3.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	109.3	0	0	0	353.2	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.93	73.5	21.78	79.98	3.24	293.45	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.7	10.66	17.46	2.74	2.7	50.28	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.73	8.51	3.6	8.04	0	30.9	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.07
Sód [mg]	10%	2000	705.81	204.31	3.6	1045.35	378	2337.07	116
Potas [mg]	10%	4700	821.67	1290.61	241.2	219.46	0	2572.95	54
Wapń [mg]	10%	900	329.19	35.65	7.2	32.86	0	404.92	46
Fosfor [mg]	10%	580	564.5	182.69	16.2	131.95	0	895.34	154
Magnez [mg]	10%	304.5	118.15	57.64	5.4	59.23	0	240.43	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.22	1.74	0.54	1.93	0	8.44	131
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	23.6	13.8	5.1	0	94.32	16
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.4	0	1.01	0	3.63	36
witamina E [mg]	30%	9	3.85	3.27	0.68	2.02	0	9.84	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.19	0.05	0.15	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.15	0.04	0.07	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.81	4.58	0.28	2.51	0	12.21	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	14.16	8.27	3.06	0	56.59	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.96	0.56	0.01	2.9	1.05	5.84	129

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	752.5	656	24.4	466.5	95.3	1994.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3167.5	2758.7	103	1957.4	400	8386.9	100
Białko [g]	10%	100	35.2	34.3	0.3	17.4	5.9	93.2	92
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	19.7	0.1	16.2	4	61	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.2	0	2.6	2.4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	8.6	0	1.7	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.8	0	3.8	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.4	0	0	0	83.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.74	90.29	6.04	67.4	8.77	283.27	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.51	15.9	4.96	4.1	8.77	48.26	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	9.93	1.02	9.82	0	30.4	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.14
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.89
Sód [mg]	10%	2000	2493.1	721.46	0.54	951.43	97.2	4263.75	214
Potas [mg]	10%	4700	675.84	1813.55	102.05	312.77	0	2904.22	62
Wapń [mg]	10%	900	605.8	138.19	16.2	33.94	162	956.14	106
Fosfor [mg]	10%	580	492.53	433.87	9.71	138.92	0	1075.04	186
Magnez [mg]	10%	304.5	115.99	132.2	9.18	61.93	0	319.31	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	3.12	0.16	1.98	0	8.87	139
Witamina A [µg]	25%	565	8.02	64.36	13.86	11.23	0	97.48	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.01	0	2.57	26
witamina E [mg]	30%	9	2.84	4.26	0.08	2.29	0	9.49	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.35	0.05	0.16	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.37	0.01	0.07	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.73	13.81	0.1	2.84	0	19.49	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	35.61	8.31	6.73	0	55.48	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.92	2	0	2.64	0.27	10.65	237

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	689	866.7	193.5	395.1	108.8	2253.2	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2908.8	3631.1	813.5	1662.7	457.3	9473.7	112
Białko [g]	10%	100	29.2	34.4	3.6	13.3	14.8	95.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	38.5	6.3	10.3	4	71.5	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	11.2	0.7	1.6	2.7	21.1	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	15.3	0	3.8	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.7	0	4.9	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	96.5	0	0	0	115.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.43	100	31.5	65.58	3.24	319.76	135
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.1	17.68	4.05	4.45	2.7	45.99	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.3	8.84	1.89	6.95	0	25.99	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.8
Sód [mg]	10%	2000	634.92	805.39	127.8	341.12	378	2287.24	114
Potas [mg]	10%	4700	686.82	550	0	379.61	0	1616.44	35
Wapń [mg]	10%	900	356.82	108.28	0	33.4	0	498.51	56
Fosfor [mg]	10%	580	475.16	185.75	0	138.14	0	799.06	138
Magnez [mg]	10%	304.5	79.76	51.68	0	51.27	0	182.72	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.88	2.79	0	1.97	0	7.65	120
Witamina A [μg]	25%	565	12.21	78.74	0	11.79	0	102.75	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.62	0	1.01	0	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	2.34	5.37	0	3.19	0	10.91	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.18	0	0.17	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.25	0	0.08	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.72	2.92	0	3.08	0	8.72	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	28.88	0	7.07	0	43.29	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.76	2.23	0.35	0.94	1.05	5.71	127

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	733.7	527.4	105	501	167.2	2034.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3087.7	2219.9	445.2	2103.5	704	8560.5	101
Białko [g]	10%	100	31.2	26.5	1	20.8	7.4	87.1	87
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	16.2	0.3	16.6	5.3	58.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	2.4	0.1	2	3.4	15.1	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.9	0	1.9	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	3.9	0	4.2	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	40.2	0	17.4	0	68	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.98	70.12	25.38	71.98	22.38	301.85	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.79	11.35	20.73	4.1	21.6	74.59	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11	2.81	1.83	9.97	0	25.62	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.06
Sód [mg]	10%	2000	891.46	198.19	1.08	503.63	48.6	1642.97	82
Potas [mg]	10%	4700	586.2	452.65	426.6	635.3	0	2100.76	45
Wapń [mg]	10%	900	282.97	19.19	6.48	69.53	0	378.18	42
Fosfor [mg]	10%	580	339.53	186.23	21.6	283.25	0	830.62	144
Magnez [mg]	10%	304.5	70.63	34.3	35.64	85.76	0	226.33	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.34	0.85	0.43	3.22	0	6.85	107
Witamina A [µg]	25%	565	48.82	5.28	8.1	39.45	0	101.66	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0	0	1.01	0	2.1	21
witamina E [mg]	30%	9	3.1	2.87	0.22	2.74	0	8.95	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.09	0.03	0.26	0	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.13	0.1	0.17	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.91	8.83	0.51	7.44	0	19.7	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	3.17	4.85	23.67	0	60.99	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.55	0	1.39	0.13	4.1	92

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	750.4	798.4	152.7	412.3	51	2165	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3159.7	3345.4	642.3	1734.9	215.1	9097.6	110
Białko [g]	10%	100	31.7	37.4	2.8	24.9	2.1	99.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	34.5	5.3	11.3	1.3	72.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	5.8	3.2	4.2	0.2	21	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	15.1	1.5	1.7	0	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	7.9	0.1	3.8	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	68.1	39.4	0	0	432.8	144
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.08	89.1	23.57	55.96	7.55	290.28	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.77	20.92	9.09	1.93	7.29	54.02	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.29	9.28	0.61	6.77	0	24.97	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.41
Sód [mg]	10%	2000	727.11	284.63	37.32	2631.87	756	4436.93	222
Potas [mg]	10%	4700	754.84	1645.07	15.34	256.18	0	2671.44	56
Wapń [mg]	10%	900	327.49	126.86	13.69	337.33	0	805.39	89
Fosfor [mg]	10%	580	560.59	269.82	21.55	131.23	0	983.2	171
Magnez [mg]	10%	304.5	84.98	89.89	1.55	58.51	0	234.95	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.5	4.93	0.18	1.96	0	11.59	181
Witamina A [μg]	25%	565	207.39	65.53	0.06	7.38	0	280.37	50
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.83	0.15	1.01	0	4.56	46
witamina E [mg]	30%	9	3.28	5.5	0.14	1.9	0	10.84	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.24	0	0.14	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.33	0.03	0.05	0	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.04	6.35	0	2.53	0	11.94	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.86	26.59	0.03	4.42	0	38.92	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	0.79	0.1	7.31	2.1	11.09	246

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	759.7	694.5	67.3	438.3	95.3	2055.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.5	2907	284.8	1840.1	400	8633.6	103
Białko [g]	10%	100	27.2	26.6	0.7	15.4	5.9	75.9	76
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	32.2	0.2	15.3	4	70.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	7.4	0	2.1	2.4	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	13.3	0	5.2	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	6.1	0.1	5.6	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	309.6	0	0.2	0	320.2	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.72	79.02	16.84	63.08	8.77	292.45	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.55	12.6	11.58	3.85	8.77	61.37	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.21	9.01	2.45	7.02	0	26.71	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.37
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.06
Sód [mg]	10%	2000	1053.1	332.78	2.34	635.55	97.2	2120.97	107
Potas [mg]	10%	4700	622.92	1514.65	138.06	333.58	0	2609.22	55
Wapń [mg]	10%	900	283.33	189.85	14.04	42.94	162	692.17	77
Fosfor [mg]	10%	580	388.85	439.75	17.55	157.87	0	1004.03	173
Magnez [mg]	10%	304.5	74.95	102.64	9.36	46.99	0	233.95	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	5.48	0.35	2.02	0	10.31	161
Witamina A [μg]	25%	565	47.32	48.26	5.16	13.08	0	113.83	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.68	0	1.01	0	3.79	38
witamina E [mg]	30%	9	3.12	4.55	0.36	3.49	0	11.53	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.34	0.01	0.16	0	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.74	0.04	0.11	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.18	5.03	0.09	2.82	0	11.14	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	28.95	3.1	7.84	0	68.3	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.92	0	1.76	0.27	5.3	117

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-01-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	741.3	677.6	72.4	409.3	108.8	2009.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3123.9	2840.2	307.4	1719.9	457.3	8448.9	100
Białko [g]	10%	100	39.1	28.3	1.5	18.1	14.8	102.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	28.4	0.2	13.2	4	63.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	7.2	0	2.1	2.7	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	13.4	0	5.2	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	4.6	0	5.6	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.3	0	0.8	0	143.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.24	81.49	16.02	57.55	3.24	270.55	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.5	20.29	15.02	4.14	2.7	58.67	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.08	8.76	0	6.46	0	25.31	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.37
Sód [mg]	10%	2000	2657.26	610.61	1.79	614.94	378	4262.62	214
Potas [mg]	10%	4700	775.92	1328.05	0	269.28	0	2373.26	51
Wapń [mg]	10%	900	599.68	159.29	0	100.63	0	859.61	96
Fosfor [mg]	10%	580	495.41	318.18	0	233.96	0	1047.56	180
Magnez [mg]	10%	304.5	116.71	82.83	0	63.38	0	262.93	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.67	4.23	0	2.08	0	9.98	156
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	87.84	0	5.71	0	145.38	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.19	0	1.02	0	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	3.83	4.44	0	3.27	0	11.55	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.58	0	0.16	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.48	0	0.27	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.47	7.17	0	2.6	0	13.25	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	52.7	0	3.43	0	87.23	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.38	1.69	0	1.7	1.05	10.65	237

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	803.6	697	105	498.5	149.8	2254	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3376	2933.1	445.2	2091.2	625	9470.7	112
Białko [g]	10%	100	31.3	31.8	1	19.2	10.8	94.3	94
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	16.1	0.3	19.1	9.4	73.4	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	2.2	0.1	4.2	6.4	23.9	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	7	0	7.8	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.1	0	6.1	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	15.1	0	216	0	241.9	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.76	114.96	25.38	65.64	5.4	321.15	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.34	13.58	20.73	3.13	5.4	62.2	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.75	17.91	1.83	6.97	0	34.48	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.19
Sód [mg]	10%	2000	1373.95	94.27	1.08	698.19	54	2221.49	112
Potas [mg]	10%	4700	552.09	2429.43	426.6	352.54	0	3760.67	81
Wapń [mg]	10%	900	294.49	214.37	6.48	55.66	0	571.01	64
Fosfor [mg]	10%	580	378.86	560.68	21.6	254.35	0	1215.5	210
Magnez [mg]	10%	304.5	70.63	198.42	35.64	66.07	0	370.77	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.31	7.33	0.43	3.17	0	14.25	224
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	106.66	8.1	8.1	0	130.96	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.66	0	2.03	0	3.79	38
witamina E [mg]	30%	9	2.34	4.33	0.22	3.83	0	10.73	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.61	0.03	0.19	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.55	0.1	0.36	0	1.57	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.51	7.39	0.51	2.81	0	14.24	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	63.99	4.85	4.85	0	78.57	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.81	0.26	0	1.93	0.15	5.55	123

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	743	583	206.7	432.5	95.3	2060.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3132	2446.7	868.9	1816.3	400	8664	103
Białko [g]	10%	100	25.4	33.2	1.8	20.9	5.9	87.5	87
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	21.8	6.9	15	4	64.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	2.5	0.8	5.6	2.4	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	9	0	1.7	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5	0	3.8	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	81.6	0	0	0	91.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.38	67.33	35.14	56.48	8.77	297.13	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.06	19.98	3.31	2.61	8.77	59.76	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.47	7.78	1.88	6.3	0	27.45	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.49
Sód [mg]	10%	2000	618.31	469.02	140.58	2216.07	97.2	3541.19	177
Potas [mg]	10%	4700	766.38	1666.56	0	282.1	0	2715.05	57
Wapń [mg]	10%	900	311.05	148.54	0	329.05	162	950.65	107
Fosfor [mg]	10%	580	432.5	426.75	0	130.51	0	989.77	172
Magnez [mg]	10%	304.5	113.65	106.81	0	46.27	0	266.74	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.47	3.06	0	1.78	0	8.33	130
Witamina A [μg]	25%	565	12.48	68.35	0	9.3	0	90.13	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.34	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	2.51	4.79	0	2.28	0	9.59	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.32	0	0.16	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.38	0	0.06	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.25	14.88	0	2.77	0	21.91	190
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.48	41.01	0	5.57	0	54.07	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.71	1.3	0.39	6.15	0.27	8.85	196

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	687.4	642.4	89.2	469.5	108.8	1997.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2895.3	2705.4	376.7	1977.8	457.3	8412.8	98
Białko [g]	10%	100	34.3	39.8	0.7	27.5	14.8	117.2	118
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	14.7	0.7	10.5	4	47.8	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	3.7	0	3.8	2.7	18.6	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.7	0	1.8	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.8	0.1	4.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	68.1	0	0	0	206.2	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.62	94.17	21.78	70.55	3.24	291.37	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.62	14.42	17.46	3.08	2.7	54.29	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.12	12.99	3.6	9.14	0	33.86	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.8
Sód [mg]	10%	2000	751.51	276.42	3.6	2076.55	378	3486.08	175
Potas [mg]	10%	4700	680.61	894.71	241.2	388.39	0	2204.91	46
Wapń [mg]	10%	900	324.73	103.19	7.2	354.41	0	789.54	87
Fosfor [mg]	10%	580	447.08	204.72	16.2	188.56	0	856.57	148
Magnez [mg]	10%	304.5	80.53	57.02	5.4	68.04	0	211	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.33	2.75	0.54	2.8	0	9.42	147
Witamina A [μg]	25%	565	48.97	75.15	13.8	15.3	0	153.22	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.64	0	1.01	0	3.36	33
witamina E [mg]	30%	9	3.3	2.44	0.68	2.33	0	8.77	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.21	0.05	0.21	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.3	0.04	0.09	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.08	3.42	0.28	3.73	0	10.53	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.38	45.09	8.27	9.18	0	91.93	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.08	0.76	0.01	5.76	1.05	8.71	193

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	700.3	679.1	34.7	451.8	95.3	1961.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2952.7	2853.4	146.8	1889.8	400	8242.9	99
Białko [g]	10%	100	36.4	30	0.4	15.1	5.9	88	87
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	21.7	0	22.3	4	62.9	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	6	0	7.3	2.4	22.1	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.5	0	1.6	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	3.8	0	3.6	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.3	0	0	0	25.6	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.71	96.38	9	50.43	8.77	275.3	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.88	19.21	8.1	3.26	8.77	55.23	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	11.24	1.53	5.62	0	29.11	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.49
Sód [mg]	10%	2000	2621.26	340.89	0	1163.07	97.2	4222.42	211
Potas [mg]	10%	4700	595.92	1686.43	0	217.48	0	2499.84	54
Wapń [mg]	10%	900	584.2	125.02	0	30.7	162	901.93	100
Fosfor [mg]	10%	580	335.93	311.46	0	98.47	0	745.86	129
Magnez [mg]	10%	304.5	69.55	132.12	0	47.35	0	249.03	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.3	4.28	0	1.57	0	8.15	128
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	57.42	0	7.38	0	77.32	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	2.63	2.62	0	1.78	0	7.03	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.41	0	0.1	0	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.27	0	0.04	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	6.54	0	1.85	0	11.11	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	34.45	0	4.42	0	46.39	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.28	0.94	0	3.23	0.27	10.55	235

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	765.8	693.1	179.2	393	51	2082.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3221.2	2911.2	749.3	1652.5	215.1	8749.6	105
Białko [g]	10%	100	33.5	43.9	5.5	15.9	2.1	101.2	102
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	22.7	9.6	11.1	1.3	67.7	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	4.9	3	2	0.2	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	8.9	4.2	3.8	0	25.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	5.2	1.6	5	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	82.6	31.1	0.3	0	439.4	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.52	84.34	17.69	60.77	7.55	281.89	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.85	18.75	8.82	5.52	7.29	56.24	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.87	12.45	0.39	7.41	0	30.13	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.43
Sód [mg]	10%	2000	723.87	507.81	21.45	592.17	756	2601.31	130
Potas [mg]	10%	4700	838.36	1373.87	45.65	398.38	0	2656.28	56
Wapń [mg]	10%	900	341.53	125.55	30.26	70.54	0	567.9	63
Fosfor [mg]	10%	580	672.19	487.26	59.19	178.12	0	1396.78	241
Magnez [mg]	10%	304.5	127.46	103.6	3.59	50.47	0	285.14	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.47	4.12	0.2	2.34	0	12.14	190
Witamina A [µg]	25%	565	242.19	51.5	0.11	14.1	0	307.92	54
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	0.94	0.13	1.06	0	4.71	47
witamina E [mg]	30%	9	4.09	4.75	1.17	3.06	0	13.09	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.31	0.01	0.17	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	0.48	0.11	0.15	0	1.7	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.25	16.22	0.05	2.88	0	22.41	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.74	30.9	0.06	8.46	0	68.18	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	1.41	0.05	1.64	2.1	6.5	144

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	745.5	868	22.3	402.3	95.3	2133.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3143.5	3640.5	94.4	1693.5	400	8972.1	106
Białko [g]	10%	100	37.1	38.1	0.2	15.6	5.9	97.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	37.3	0	10.5	4	68.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	8.6	0	1.9	2.4	19.9	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	15.7	0	3.6	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.9	0	4.7	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.6	115.7	0	9.3	0	171.6	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.84	96.72	5.54	64.36	8.77	291.25	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.29	24.96	4.55	2.64	8.77	57.24	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.55	3.89	0.94	6.46	0	19.85	67
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.37
Sód [mg]	10%	2000	2253.27	209.58	0.49	941.32	97.2	3501.88	175
Potas [mg]	10%	4700	790.86	472.43	93.55	278.24	0	1635.1	35
Wapń [mg]	10%	900	599.77	196.07	14.85	40.61	162	1013.31	114
Fosfor [mg]	10%	580	470.91	366.38	8.91	167.28	0	1013.49	175
Magnez [mg]	10%	304.5	84.06	36.44	8.41	64.89	0	193.82	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.12	1.72	0.14	2.12	0	7.12	111
Witamina A [μg]	25%	565	54.03	17.91	12.7	6.37	0	91.04	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.6	0.63	0	3.79	0	6.04	60
witamina E [mg]	30%	9	3.61	5.09	0.07	2.57	0	11.36	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.21	0.04	0.15	0	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.71	0.01	0.1	0	1.39	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.39	1.94	0.09	2.98	0	10.41	91
Witamina C [mg]	55%	67.5	32.42	10.75	7.62	3.82	0	54.62	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.25	0.58	0	2.61	0.27	8.75	194

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-02-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	655.3	746.8	64.8	523.7	108.8	2099.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2763.3	3131.6	273.7	2192.3	457.3	8818.4	104
Białko [g]	10%	100	30	32.5	0	18.9	14.8	96.3	97
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	30.9	0	24.4	4	73.9	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	5.4	0	8.4	2.7	21.6	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	12.8	0	1.7	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.8	0	3.8	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	48.8	0	0	0	186.5	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.97	88.22	17.82	60.15	3.24	274.4	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.01	14.17	14.58	6.53	2.7	53.01	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.75	7.43	3.24	6.3	0	24.74	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.48
Sód [mg]	10%	2000	915.94	405.12	0	1346.85	378	3045.92	152
Potas [mg]	10%	4700	600.24	1216.99	0	272.74	0	2089.99	45
Wapń [mg]	10%	900	311.59	94.18	0	27.46	0	433.24	48
Fosfor [mg]	10%	580	452.21	221.39	0	131.95	0	805.56	139
Magnez [mg]	10%	304.5	75.13	77.82	0	58.87	0	211.82	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.12	2.2	0	1.85	0	8.19	128
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	60.54	0	8.1	0	76.74	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.44	0	1.01	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	2.52	4.67	0	2.24	0	9.43	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.22	0	0.15	0	0.75	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.24	0	0.06	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.54	4.39	0	2.78	0	10.71	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	23.59	0	4.85	0	33.31	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	1.12	0	3.74	1.05	7.61	170

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	705.2	689.3	67.3	460.2	95.3	2017.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2976.1	2896.9	284.8	1933.6	400	8491.7	100
Białko [g]	10%	100	31.9	38.4	0.7	19.7	5.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	23.3	0.2	15.1	4	55.4	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.6	0	3.2	2.4	13.2	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	11	0	3.8	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	5.3	0.1	4.8	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	64.1	0	22.6	0	98.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.15	85.04	16.84	64.8	8.77	296.62	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.56	20.53	11.58	3.82	8.77	69.28	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.34	7.32	2.45	7.22	0	27.34	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.14
Sód [mg]	10%	2000	625.15	358.87	2.34	711.2	97.2	1794.77	90
Potas [mg]	10%	4700	759	1202.71	138.06	362.43	0	2462.2	53
Wapń [mg]	10%	900	351.37	100.75	14.04	37.97	162	666.14	74
Fosfor [mg]	10%	580	599.09	373.67	17.55	156.27	0	1146.6	197
Magnez [mg]	10%	304.5	119.68	76.38	9.36	51.44	0	256.86	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.9	4.24	0.35	2.07	0	10.57	164
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	24.62	5.16	26.64	0	68.23	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.99	0	1.11	0	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	2.8	3.89	0.36	3.13	0	10.19	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.25	0.01	0.17	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.52	0.04	0.11	0	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	14.46	0.09	2.99	0	20.4	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	14.77	3.1	7.41	0	32.37	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.73	0.99	0	1.97	0.27	4.48	100

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	814.3	633.2	96.6	457.6	149.8	2151.8	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3426.2	2659.6	410.1	1917.7	625	9038.8	108
Białko [g]	10%	100	37.4	37.5	1.3	18.3	10.8	105.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	23.4	22	0	19	9.4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.4	2.7	0	4.1	6.4	23.9	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	11	0	7.8	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	6.1	0	6.1	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	89	0	216	0	316.3	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.95	75.33	23.49	56.71	5.4	279.89	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.97	15.7	22.95	2.68	5.4	63.7	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.12	8.28	1.35	7.15	0	27.9	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.18
Sód [mg]	10%	2000	1154.49	301.89	0.1	430.8	54	1941.29	98
Potas [mg]	10%	4700	715.81	1757.38	0	403.09	0	2876.29	61
Wapń [mg]	10%	900	318.32	122.06	0	68.98	0	509.38	57
Fosfor [mg]	10%	580	456.86	480.74	0	262.09	0	1199.7	207
Magnez [mg]	10%	304.5	116.45	112.66	0	56.56	0	285.69	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	3.4	0	3.35	0	9.63	150
Witamina A [μg]	25%	565	48.98	91.13	0	18.95	0	159.07	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	2.03	0	3.6	36
witamina E [mg]	30%	9	3.32	4.68	0	3.68	0	11.7	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.37	0	0.19	0	0.97	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.47	0	0.38	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.69	15.75	0	2.64	0	23.09	201
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.38	54.68	22.95	11.37	0	118.39	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.2	0.83	0	1.19	0.15	4.85	108

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-02-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	664.8	791.9	193.5	430.3	108.8	2189.4	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2802.7	3326.2	813.5	1809.4	457.3	9209.4	110
Białko [g]	10%	100	32.7	33.5	3.6	17.4	14.8	102.2	103
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	27.8	6.3	11.7	4	64.3	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.7	0.7	1.6	2.7	16.4	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	12.8	0	4.5	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.5	0	5.3	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.7	74	0	0	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.58	106.4	31.5	68.82	3.24	315.55	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.41	25.37	4.05	3.25	2.7	52.8	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.37	9.46	1.89	9.94	0	30.67	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.3
Sód [mg]	10%	2000	2294.04	844.5	127.8	708.2	378	4352.55	217
Potas [mg]	10%	4700	683.12	1140.23	0	339.62	0	2162.98	46
Wapń [mg]	10%	900	638.84	222.65	0	40.2	0	901.7	100
Fosfor [mg]	10%	580	410.26	249.82	0	137.67	0	797.76	138
Magnez [mg]	10%	304.5	83.34	71.09	0	62.37	0	216.81	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.96	2.91	0	2.17	0	8.05	126
Witamina A [μg]	25%	565	13.57	89.49	0	10.25	0	113.32	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.64	0	1.01	0	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	2.69	6.28	0	3.02	0	12.01	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.24	0	0.16	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.4	0	0.06	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.08	3.79	0	2.79	0	9.67	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.14	35.34	0	6.15	0	49.63	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.37	2.34	0.35	1.96	1.05	10.88	241

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	698.2	579.3	89.2	530.2	95.3	1992.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2944.5	2430	376.7	2228.6	400	8379.9	100
Białko [g]	10%	100	37.3	29.8	0.7	19.9	5.9	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	22.2	0.7	16.5	4	58.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.2	0	4.7	2.4	17.1	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	11.1	0	1.7	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.9	0.1	3.8	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	80.8	0	0	0	91.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.8	69.49	21.78	79.85	8.77	286.7	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.4	13.49	17.46	3.89	8.77	60.02	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.97	9.04	3.6	8.69	0	29.31	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.41
Sód [mg]	10%	2000	2657.53	364.78	3.6	635.67	97.2	3758.79	188
Potas [mg]	10%	4700	595.65	1810.62	241.2	322.06	0	2969.54	64
Wapń [mg]	10%	900	593.2	146.93	7.2	31.42	162	940.76	104
Fosfor [mg]	10%	580	382.46	434.76	16.2	129.07	0	962.5	166
Magnez [mg]	10%	304.5	71.35	117.94	5.4	45.91	0	240.61	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.27	3.93	0.54	2	0	9.75	152
Witamina A [μg]	25%	565	47.4	53.3	13.8	13.08	0	127.58	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.53	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	3.03	4.27	0.68	2.24	0	10.23	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.33	0.05	0.16	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.45	0.04	0.06	0	1.11	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.98	8.6	0.28	2.8	0	15.68	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.44	31.98	8.27	7.84	0	76.55	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.38	1.01	0.01	1.76	0.27	9.39	208

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	741.6	808	82.5	446	51	2129.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3120.4	3387.2	349.3	1878.3	215.1	8950.5	106
Białko [g]	10%	100	34	40.9	2.7	14.3	2.1	94.2	94
Tłuszcz [g]	10%	66	21	33.2	1.1	9.9	1.3	66.8	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	5.4	0.3	1.9	0.2	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.3	15.5	0.4	2.4	0	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	8.3	0	4	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	129.4	41.1	57	0	552.9	184
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.5	91.65	15.32	79.66	7.55	303.7	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.95	23.31	9.75	4.25	7.29	61.57	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.97	11.04	0.23	9.63	0	31.89	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.75
Sód [mg]	10%	2000	726.03	898.73	17.07	743.49	756	3141.32	157
Potas [mg]	10%	4700	758.44	1840.99	15.3	596.57	0	3211.32	68
Wapń [mg]	10%	900	319.93	230.45	5.42	57.48	0	613.29	69
Fosfor [mg]	10%	580	515.59	473.6	23.29	216.52	0	1229.02	212
Magnez [mg]	10%	304.5	81.02	112.99	1.37	86.29	0	281.69	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	3.79	0.25	2.95	0	11.18	174
Witamina A [μg]	25%	565	246.69	40.15	25.88	14.51	0	327.25	59
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.92	0.19	1.28	0	4.97	50
witamina E [mg]	30%	9	3.88	6.37	0.06	2.23	0	12.56	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.35	0	0.22	0	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.47	0.05	0.2	0	1.63	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.23	15.14	0	3.56	0	21.95	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.44	24.09	0	8.7	0	64.24	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	2.49	0.04	2.06	2.1	7.85	174

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2077.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8735.9	104
Białko [g]	10%	100	96.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	64.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	196.7	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	292.39	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.11	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	28.58	95
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3162.13	158
Potas [mg]	10%	4700	2474.96	53
Wapń [mg]	10%	900	710.95	79
Fosfor [mg]	10%	580	981.68	170
Magnez [mg]	10%	304.5	247.19	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.34	146
Witamina A [µg]	25%	565	136.54	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	10.38	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.82	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.81	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	62.11	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.9	175