

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19.01-8.02.2026 rok (21 dni) ++

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Myka

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy udowodnić, 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas	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%	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. Jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: #	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]. Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Sos szpinakowy z kurczakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Woda wodociągowa 20%, Szpinak 12%, # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Groszek zielony konserwowy M 6% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2026-01-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, 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 100.00g [składniki: mąka pszenna	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,	1. p# Jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 10% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%		
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%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 8. p#w 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.]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%	60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0% 2. Dynia pestki 15.00g	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Brokuły ugotowane 200.00g 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańską 100.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), p# Makaron pełne ziarno 12% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], # Kukurydza konserwowa M 9% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. #Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]			Winiary M 5% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	
Dzień: 5 - Piątek, 2026-01-23				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten psenny, cukier, mąka ze słoju psennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 2. #Zupa minestrone 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. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%,	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, #	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #Jaja gotowane 50.00g	P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%		koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	
Dzień: 6 - Sobota, 2026-01-24				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. #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]	korzeń 3%, Por 3% 3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]		(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	
--	--	--	--	--

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 brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-01-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 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	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 brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70.00g 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% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 9 - Wtorek, 2026-01-27				
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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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# 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 iżż 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. p#o Surówka z buraka i kapusty 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek	1. p#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 100.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. 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.]

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.]	kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%			
Dzień: 10 - Środa, 2026-01-28				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza,	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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p# fasola w sosie pomidorowym 200.00g składniki: #Fasola biała jaś po ugotowaniu 67%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy,	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. 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.]	2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Brokuły ugotowane 200.00g		podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	
Dzień: 11 - Czwartek, 2026-01-29				
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 brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszenego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3)	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Barszcz zabieleny z warzywami 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, #	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P#w kiełbasa 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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 7. #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] 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 laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)	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%		E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	
---	---	--	---	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- 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] - Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] - p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] - 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).] - Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Jaja gotowane IŻŻ 50.00g - p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	- p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - p# 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% - 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% - 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% - RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% - Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	- RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% - p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - 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).] - Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% - 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% - p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszenego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser 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. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, Chrzan 2%	1. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. k# Pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	--	---	--	--

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 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 brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 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%)]

	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 brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016,	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 bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 5. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	1. Mandarynki 55.00g 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 60.00g składniki: # 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), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, gumę ksantanową), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]			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	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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól	1. p#d koktajl z pomarańczą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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.]	biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
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: cykorii, 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszen ny, cukier, mąka ze słoju pszen ego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 7. p# Ser twarogowy chudy 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. P# Zupa gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. p#o Kurczak z ciecierzycą i pieczarkami duszony w sosie 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 19% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 19%, Woda wodociągowa	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Pasztet z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszen ny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. 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.]	12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Marchew 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. # Ogórek kwaszony 150.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]		łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 18 - Czwartek, 2026-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso	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. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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.) 8. 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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z czerwoną soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 27% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 9%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. p#o Dorsz pieczony pod włoszczyzną 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 67% [składniki: ryba], p# włoszczyzna kostka 31% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach:	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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. 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, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 230.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. 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%		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%	
Dzień: 20 - Sobota, 2026-02-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszeniny, cukier,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 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	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 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]		(10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-02-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,	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%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu,	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten psenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. p# sos pomidorowy 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%	węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	---	--	--	--

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	797.7	504.1	120.2	485.6	95.3	2002.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3354.5	2118.5	506.4	2043.7	400	8423.3	100
Białko [g]	10%	100	38.2	31.3	4.4	28.7	5.9	108.8	108
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	17.1	2.8	12.1	4	59.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	2.5	1.2	4.4	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.2	7.6	0.3	2.2	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	4.1	0.4	4.6	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	58.5	0	32.9	0	102.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.52	58.57	20.13	70.2	8.77	273.21	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.52	7.75	8.3	1.8	8.77	43.16	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.27	5.07	1.93	9.72	0	29.99	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.7
Sód [mg]	10%	2000	1150.55	315.81	42.88	2543.99	97.2	4150.45	208
Potas [mg]	10%	4700	921.91	637.38	107.4	539.5	0	2206.21	47
Wapń [mg]	10%	900	365.66	45.57	81.91	356.65	162	1011.8	113
Fosfor [mg]	10%	580	706.65	252.77	68.79	347.23	0	1375.44	238
Magnez [mg]	10%	304.5	169.77	57.23	22.08	114.19	0	363.28	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	2.1	0.69	3.76	0	11.97	187
Witamina A [μg]	25%	565	12.98	17.23	1.98	7.38	0	39.59	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.08	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	4.4	2.92	0.34	2.49	0	10.16	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.14	0.06	0.32	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.21	0.03	0.16	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.29	10.33	0.15	9	0	25.79	224
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.79	10.33	1.19	4.42	0	23.75	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.87	0.11	7.06	0.27	10.37	230

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-01-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	820.4	609.7	145.2	369.4	95.3	2040.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3446.4	2557.8	606.3	1555.4	400	8566.1	101
Białko [g]	10%	100	36.2	37.3	7	17.8	5.9	104.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	27.1	21	8.5	8	4	68.8	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	2.9	2.2	1.9	2.4	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10	1.6	2.1	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.4	3.4	4.4	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	89.5	0	2.2	0	102.2	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.41	74.86	10.67	60.77	8.77	269.5	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.56	18.13	4.9	3.13	8.77	50.51	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.18	14.13	1.07	9	0	37.39	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.54
Sód [mg]	10%	2000	1421.88	488.51	53.48	657.03	97.2	2718.11	136
Potas [mg]	10%	4700	871.59	1004.74	125.25	484.69	0	2486.28	53
Wapń [mg]	10%	900	313.03	76.49	100.57	75.47	162	727.58	80
Fosfor [mg]	10%	580	634.46	358.48	151.38	261.77	0	1406.1	242
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	72.47	66.48	83.71	0	390.05	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	2.3	1.47	3.45	0	12.38	193
Witamina A [μg]	25%	565	47.32	37.04	0	19.74	0	104.11	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.18	0	1.02	0	2.24	22
witamina E [mg]	30%	9	3.86	4.19	2.88	2.73	0	13.68	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.15	0.11	0.28	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.31	0.04	0.16	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	7.9	0.58	4.91	0	19.84	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	5.71	0	11.84	0	45.95	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.94	1.35	0.14	1.82	0.27	6.79	151

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	696.8	503.7	248.8	471.9	108.8	2030.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2935.7	2122.2	1042.9	1985.7	457.3	8544	101
Białko [g]	10%	100	29.2	20.7	10.1	25.2	14.8	100.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	15	12.2	10.6	12.2	4	54.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2	2.9	5.2	2.7	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.5	2.6	1.9	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	5.6	3.6	4.5	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	20.2	0	0	0	147.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.12	80.83	29.64	69.83	3.24	301.68	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.91	9.92	8.24	1.5	2.7	38.28	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.08	6.53	3.11	9.32	0	33.05	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.53
Sód [mg]	10%	2000	1050.77	118.2	62.31	1362.15	378	2971.44	149
Potas [mg]	10%	4700	929.57	452.45	247.86	374.26	0	2004.15	43
Wapń [mg]	10%	900	323	37.46	118.12	48.7	0	527.3	58
Fosfor [mg]	10%	580	635.34	218.7	277.29	262.99	0	1394.33	241
Magnez [mg]	10%	304.5	164.68	83.18	108.54	103.87	0	460.28	151
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.06	1.71	3.15	3.51	0	13.45	210
Witamina A [µg]	25%	565	51.82	4.61	2.07	5.1	0	63.6	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.4	0	1.01	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	4.01	3.98	3.21	2.51	0	13.72	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.27	0.14	0.3	0	1.29	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.11	0.08	0.12	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.02	3.51	0.48	5.23	0	17.25	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	2.76	1.24	3.06	0	38.16	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.32	0.17	3.78	1.05	7.42	165

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-01-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	713.7	663.6	50.7	466.2	95.3	1989.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.1	2792.3	214.9	1956.8	400	8368.2	100
Białko [g]	10%	100	30.2	39.1	2.1	19.6	5.9	97.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	19.5	0	15.8	4	57.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	7.6	0	3	2.4	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6	0	1.9	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.6	0	4.3	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.1	0	0	0	100.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.65	86.39	11.34	66.37	8.77	286.54	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.19	10.51	9.99	2.75	8.77	47.22	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.96	7.26	1.62	10.16	0	32.01	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.47
Sód [mg]	10%	2000	1040.64	477.21	432	1233.59	97.2	3280.65	165
Potas [mg]	10%	4700	828.03	1413.06	0	412.39	0	2653.49	57
Wapń [mg]	10%	900	316.99	120.88	0	43.15	162	643.03	71
Fosfor [mg]	10%	580	630.86	410.72	0	234.33	0	1275.92	220
Magnez [mg]	10%	304.5	166.66	110.59	0	94.15	0	371.41	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.18	3.19	0	3.12	0	11.5	180
Witamina A [µg]	25%	565	8.02	99.62	0	9.94	0	117.59	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.48	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.17	3.36	0	2.64	0	9.17	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.26	0	0.27	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.39	0	0.1	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.95	13.21	0	4.85	0	24.02	209
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	56.76	0	5.96	0	67.54	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	1.32	1.2	3.42	0.27	8.2	183

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	729.4	718.6	193.5	355.3	108.8	2105.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3072.5	3009.4	813.5	1493.4	457.3	8846.3	105
Białko [g]	10%	100	37.4	34.6	3.6	12.6	14.8	103.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	32.2	6.3	10.5	4	69.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	10.2	0.7	1.6	2.7	20.4	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	12.8	0	3.9	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.8	0	5.2	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	76.2	0	0	0	214.4	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.04	76.91	31.5	56.04	3.24	281.74	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.29	12.59	4.05	3.72	2.7	38.35	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.68	8.71	1.89	7.01	0	31.3	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.68
Sód [mg]	10%	2000	832.74	441.5	127.8	441.92	378	2221.97	111
Potas [mg]	10%	4700	959.34	534.18	0	437.66	0	1931.19	40
Wapń [mg]	10%	900	382.33	103.64	0	39.34	0	525.33	58
Fosfor [mg]	10%	580	810.77	177.46	0	187.28	0	1175.53	203
Magnez [mg]	10%	304.5	174.85	50.49	0	68.01	0	293.36	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.3	2.62	0	2.57	0	11.49	179
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	72.13	0	11.79	0	95.72	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.54	0	1.01	0	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	3.31	4.73	0	3.37	0	11.42	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0	0.23	0	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.23	0	0.1	0	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.08	2.89	0	4.1	0	13.08	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	28.36	0	7.07	0	42.52	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	1.22	0.35	1.22	1.05	5.55	124

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	779.1	549.8	138.8	467.4	77.7	2013.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3275.3	2312.7	583.2	1963	330.4	8464.9	100
Białko [g]	10%	100	35.3	29.3	15.7	19	12.4	111.9	111
Tłuszcz [g]	10%	66	23.1	17.6	4.2	14.7	0	59.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.3	2.7	1.9	0	15.8	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	7.1	0	2	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.1	0.1	4.6	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.1	0	13	0	78.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.55	70.37	11.06	70.18	7.02	273.2	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.16	13.12	7.2	2.98	7.02	46.49	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.35	4.22	3.24	10.82	0	32.63	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.71
Sód [mg]	10%	2000	1192.2	245.4	451.8	669.21	54	2612.62	131
Potas [mg]	10%	4700	738.39	865.87	253.8	654.12	0	2512.19	53
Wapń [mg]	10%	900	296.83	48.96	32.4	71.93	0	450.13	50
Fosfor [mg]	10%	580	477.86	287.42	28.8	339.07	0	1133.16	195
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	61.99	14.4	107.88	0	305.57	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.92	2.16	0.45	4.03	0	10.57	165
Witamina A [µg]	25%	565	48.82	14.35	2.54	31.73	0	97.47	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.43	2.92	0.35	2.89	0	9.61	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.19	0.04	0.34	0	0.97	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.21	0.04	0.18	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.14	10.71	0.38	8.16	0	25.4	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	8.61	1.52	19.04	0	58.48	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.31	0.68	1.25	1.85	0.15	6.53	145

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	745.8	634.5	189.9	401.8	51	2023.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.2	2670.3	799	1691.2	215.1	8514.1	101
Białko [g]	10%	100	33.4	42.5	3.9	22.7	2.1	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	18.5	5.8	9.8	1.3	55.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	5.4	0.8	2.8	0.2	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4	0	1.9	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.3	0	4.3	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	33.7	0	0	0	361.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.44	77.38	31.5	59.84	7.55	291.73	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.25	12.86	3.15	2.19	7.29	39.74	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.9	6.31	2.16	8.56	0	30.94	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.72
Sód [mg]	10%	2000	888.6	380.8	135	1357.47	756	3517.88	176
Potas [mg]	10%	4700	963.51	593.82	0	372.28	0	1929.62	42
Wapń [mg]	10%	900	350.09	96.35	0	46.54	0	492.99	55
Fosfor [mg]	10%	580	745.18	162.09	0	229.51	0	1136.79	196
Magnez [mg]	10%	304.5	170.86	48.4	0	91.99	0	311.26	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.32	1.85	0	3.15	0	11.32	177
Witamina A [μg]	25%	565	13.12	28.34	0	7.38	0	48.85	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.01	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	3.68	1.75	0	2.27	0	7.71	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.12	0	0.25	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	0.18	0	0.08	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.59	3.97	0	4.56	0	16.13	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	17	0	4.42	0	29.31	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	1.05	0.37	3.77	2.1	8.79	195

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	772.1	466.7	121.2	561.5	95.3	2016.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3247.7	1966.2	509.5	2356.2	400	8479.9	101
Białko [g]	10%	100	34.4	19.8	6.2	21.7	5.9	88.1	88
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	10.5	4.1	20.1	4	60.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	4.2	2.4	2.6	2.4	18.8	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	2.5	0	6.8	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	1.1	0	7.1	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.3	0	0.3	0	152	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.28	77.42	15.25	78.43	8.77	296.16	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.42	9.81	13.23	3.75	8.77	52.99	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.18	8.74	0.94	9.97	0	32.84	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.39
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.47
Sód [mg]	10%	2000	1227.48	129.18	98.1	1120.06	97.2	2672.03	133
Potas [mg]	10%	4700	871.59	766.81	53.1	492.99	0	2184.5	46
Wapń [mg]	10%	900	313.03	151.63	167.4	63.39	162	857.46	96
Fosfor [mg]	10%	580	634.46	284.1	6.75	300.43	0	1225.74	211
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	91.17	3.6	92.06	0	354.22	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	3.78	0.13	3.62	0	12.68	198
Witamina A [µg]	25%	565	47.32	29.01	1.98	13.08	0	91.41	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.9	0	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	3.86	1.12	0.13	4.48	0	9.61	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.31	0	0.31	0	1.18	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.42	0.01	0.18	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	4.02	0.03	5.54	0	16.03	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	17.41	1.19	7.84	0	54.84	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.35	0.27	3.11	0.27	6.68	147

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.5	677.6	74.3	431.1	108.8	2047.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3181.6	2840.2	315.6	1811	457.3	8606	103
Białko [g]	10%	100	40.3	28.3	7.8	19.6	14.8	111	111
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	28.4	0.2	13.9	4	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	7.2	0	2.3	2.7	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	13.4	0.1	5.4	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.6	0.1	6.2	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.3	0	0.8	0	143.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.36	81.49	10.23	60.97	3.24	270.3	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.77	20.29	5.74	3.49	2.7	48.01	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.43	8.76	0.27	8.25	0	30.72	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.1
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.28
Sód [mg]	10%	2000	2814	610.61	24.75	834.54	378	4661.91	234
Potas [mg]	10%	4700	928.11	1328.05	15.35	385.38	0	2656.91	56
Wapń [mg]	10%	900	613.54	159.29	2.18	112.51	0	887.54	99
Fosfor [mg]	10%	580	633.74	318.18	17.54	332.24	0	1301.71	224
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	82.83	5.22	96.86	0	352.3	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.25	4.23	0.15	3.26	0	12.91	201
Witamina A [µg]	25%	565	51.82	87.84	0	5.71	0	145.38	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.19	0	1.02	0	3.25	32
witamina E [mg]	30%	9	4.15	4.44	0.05	3.64	0	12.3	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.58	0.01	0.28	0	1.43	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.48	0	0.31	0	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.7	7.17	0.03	4.63	0	18.54	160
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	7.81	1.69	0.06	2.31	1.05	11.65	258

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	743.5	693.5	51	479.7	77.7	2045.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3127.4	2925.5	215.1	2010.4	330.4	8609	103
Białko [g]	10%	100	30	33.4	2.1	19.5	12.4	97.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	11.7	1.3	19.7	0	53.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	1.8	0.2	4.3	0	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	4.4	0	7.9	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.6	0	6.6	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	14.4	0	216	0	240.8	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.17	120.91	7.55	60.06	7.02	311.72	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.16	12.57	7.29	2.16	7.02	43.22	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	14.85	0	8.1	0	36.56	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.27
Sód [mg]	10%	2000	1301.64	98.18	756	910.59	54	3120.41	157
Potas [mg]	10%	4700	785.19	1692.77	0	468.64	0	2946.61	63
Wapń [mg]	10%	900	309.07	192.77	0	67.54	0	569.39	63
Fosfor [mg]	10%	580	564.98	456.87	0	352.63	0	1374.49	237
Magnez [mg]	10%	304.5	159.82	159.95	0	99.55	0	419.32	138
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	6.54	0	4.36	0	15.16	236
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	87.64	0	8.1	0	103.77	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.66	0	2.03	0	3.72	37
witamina E [mg]	30%	9	2.86	3.35	0	4.2	0	10.41	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.48	0	0.3	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.46	0	0.4	0	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.25	5.15	0	4.85	0	17.26	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	52.58	0	4.85	0	62.26	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.61	0.27	2.1	2.52	0.15	7.8	173

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	746.1	508.9	206.7	470.8	95.3	2028	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3139	2138.4	868.9	1980.4	400	8526.8	101
Białko [g]	10%	100	30.7	33.7	1.8	24.1	5.9	96.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20	17.6	6.9	12.7	4	61.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	2	0.8	3.4	2.4	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	6.7	0	2	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.8	0	4.5	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	74.5	0	0.9	0	85.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.87	56.61	35.14	69.5	8.77	287.9	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.22	17.35	3.31	3.41	8.77	47.07	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.33	5.47	1.88	9.25	0	30.93	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.96
Sód [mg]	10%	2000	990.24	404.83	140.58	913.32	97.2	2546.17	128
Potas [mg]	10%	4700	825.15	991.2	0	480.1	0	2296.46	49
Wapń [mg]	10%	900	314.11	126.86	0	85.42	162	688.4	76
Fosfor [mg]	10%	580	563.54	349.4	0	369.55	0	1282.49	221
Magnez [mg]	10%	304.5	159.46	72.45	0	94.96	0	326.87	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.3	0	3.46	0	10.22	160
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	50.24	0	9.3	0	71.35	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.26	0	1.03	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	9	2.82	3.98	0	2.78	0	9.59	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.2	0	0.32	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.29	0	0.32	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.28	14.25	0	5.57	0	27.12	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	30.14	0	5.57	0	42.81	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.75	1.12	0.39	2.53	0.27	6.36	141

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	765.7	642.4	85.8	395.4	108.8	1998.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3221.9	2705.4	360.8	1664.8	457.3	8410.5	99
Białko [g]	10%	100	37.6	39.8	4.1	22.5	14.8	118.9	120
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	14.7	2.8	8.9	4	51.3	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.5	3.7	1.6	2.6	2.7	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.7	0	1.9	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	2.8	0	4.3	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	68.1	0	0	0	205.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.98	94.17	11.29	60.7	3.24	283.4	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.3	14.42	10.21	2.35	2.7	45	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.5	12.99	0.9	9.2	0	36.6	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.82
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.96
Sód [mg]	10%	2000	901.41	276.42	65.7	1367.35	378	2988.88	149
Potas [mg]	10%	4700	922.98	894.71	60.3	446.44	0	2324.43	49
Wapń [mg]	10%	900	333.37	103.19	109.8	209.02	0	755.39	83
Fosfor [mg]	10%	580	707.09	204.72	4.05	237.7	0	1153.57	199
Magnez [mg]	10%	304.5	172.24	57.02	1.35	84.78	0	315.4	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.13	2.75	0.13	3.39	0	12.42	194
Witamina A [µg]	25%	565	48.82	75.15	3.45	15.3	0	142.72	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.64	0	1.01	0	3.29	32
witamina E [mg]	30%	9	4.11	2.44	0.17	2.51	0	9.25	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.21	0.01	0.27	0	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.73	0.3	0.01	0.11	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.45	3.42	0.07	4.75	0	14.71	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	45.09	2.06	9.18	0	85.63	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.5	0.76	0.18	3.79	1.05	7.47	166

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.6	624.8	93.6	445.5	95.3	1973.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3010.5	2631.1	392.5	1868.4	400	8302.7	99
Białko [g]	10%	100	37.6	29.8	4.8	16.3	5.9	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	16	2.8	15.7	4	54.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	5.5	1.6	2.7	2.4	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	3.2	0	5.1	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.1	0.1	6	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	14.4	0	0	0	24.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.83	94.39	13.68	64.84	8.77	294.52	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.15	14.47	10.35	2.73	8.77	51.49	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.06	8.47	3.24	10.51	0	36.28	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.76
Sód [mg]	10%	2000	2778	306.84	138.6	1080.69	97.2	4401.34	220
Potas [mg]	10%	4700	748.11	657.42	253.8	414.42	0	2073.76	44
Wapń [mg]	10%	900	598.06	120.07	140.4	66.58	162	1087.12	120
Fosfor [mg]	10%	580	474.26	196.09	28.8	254.47	0	953.62	165
Magnez [mg]	10%	304.5	120.22	80.04	14.4	101.52	0	316.19	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.88	1.99	0.45	3.75	0	10.08	158
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	62.16	2.54	8.75	0	85.99	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	9	2.96	2.53	0.35	3.46	0	9.32	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.29	0.04	0.29	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.17	0.04	0.11	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.93	3.7	0.38	4.83	0	14.85	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	37.29	1.52	5.25	0	51.59	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.71	0.85	0.38	3	0.27	11	244

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	764.3	631.9	189.9	428.2	51	2065.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.6	2657.5	799	1799.8	215.1	8686.3	103
Białko [g]	10%	100	35	41.9	3.9	19.8	2.1	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	17.9	5.8	12.7	1.3	59.6	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.5	0.8	2.2	0.2	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	6	0	4.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	3.7	0	5.7	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	82.6	0	0.6	0	411.2	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.64	81.31	31.5	63.06	7.55	297.08	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.11	18.23	3.15	4.27	7.29	48.06	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.22	11.45	2.16	8.87	0	35.71	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.38
Sód [mg]	10%	2000	883.92	429.91	135	815.06	756	3019.91	151
Potas [mg]	10%	4700	993.39	1237.22	0	475.53	0	2706.14	57
Wapń [mg]	10%	900	356.21	108.72	0	94.13	0	559.07	62
Fosfor [mg]	10%	580	815.38	479.44	0	303.85	0	1598.68	276
Magnez [mg]	10%	304.5	178.42	115.39	0	82.5	0	376.32	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.11	3.16	0	3.3	0	13.58	213
Witamina A [μg]	25%	565	47.92	18.72	0	13.54	0	80.2	13
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.94	0	1.02	0	4.5	44
witamina E [mg]	30%	9	4.38	3.12	0	3.55	0	11.06	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.37	0	0.28	0	1.25	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.98	0.41	0	0.24	0	1.65	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.48	16.21	0	4.9	0	27.59	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.75	11.23	0	8.12	0	48.12	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.19	0.37	2.26	2.1	7.54	168

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	759.3	824.7	85.9	424.2	95.3	2189.6	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3195.4	3453.4	361.1	1784.7	400	9194.8	109
Białko [g]	10%	100	32.7	43.9	4.2	17.1	5.9	103.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	38.4	2.7	11.2	4	76.3	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	5.9	1.6	2.1	2.4	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	18	0	3.8	0	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	8.1	0	5.2	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	239	0	9.3	0	258.7	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.41	79.74	11.39	67.78	8.77	287.11	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.85	22.12	10.4	2	8.77	61.16	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.08	7.83	0.94	8.25	0	31.11	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.37
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.74
Sód [mg]	10%	2000	1231.8	296.24	65.29	1160.92	97.2	2851.47	143
Potas [mg]	10%	4700	885.27	868.21	93.55	394.34	0	2241.39	47
Wapń [mg]	10%	900	302.95	128.44	122.85	52.49	162	768.75	86
Fosfor [mg]	10%	580	567.86	436.17	8.91	265.56	0	1278.51	221
Magnez [mg]	10%	304.5	160.54	66.69	8.41	98.37	0	334.02	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.32	2.62	0.14	3.31	0	10.4	163
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	21.69	12.7	6.37	0	92.6	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.95	0	3.79	0	5.78	58
witamina E [mg]	30%	9	3.85	6.14	0.07	2.94	0	13.01	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.29	0.04	0.27	0	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.57	0.01	0.13	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8	12.71	0.09	5.02	0	25.83	226
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	13.01	7.62	3.82	0	55.56	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.82	0.18	3.22	0.27	7.12	157

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	710.8	620.5	99.6	485.7	108.8	2025.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2992.8	2613.9	420.8	2038.8	457.3	8523.8	101
Białko [g]	10%	100	33	38.3	4.1	19.2	14.8	109.6	109
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	16.4	1.6	16.8	4	56.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.9	1	5.2	2.7	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3	0.3	1.9	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	1.7	0	4.5	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	14.4	5	0	0	156.7	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.09	82.84	17.69	68.79	3.24	284.66	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.92	12.64	15.1	1.89	2.7	46.27	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.96	6.11	1.45	9.25	0	29.79	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.74
Sód [mg]	10%	2000	1069.89	370.5	46.8	1417.59	378	3282.78	164
Potas [mg]	10%	4700	876.18	604.75	351	427.54	0	2259.48	48
Wapń [mg]	10%	900	334.09	92.7	138.29	43.3	0	608.41	67
Fosfor [mg]	10%	580	704.21	118.86	114.49	262.99	0	1200.57	206
Magnez [mg]	10%	304.5	171.16	46.32	27.9	103.51	0	348.89	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.99	1.48	0.41	3.44	0	11.34	178
Witamina A [µg]	25%	565	8.02	24.07	23.5	8.1	0	63.7	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.28	0.01	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	3.35	1.44	0.17	2.73	0	7.71	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.11	0.07	0.3	0	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.13	0.2	0.11	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.97	2.45	0.33	5.49	0	14.26	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	14.44	14.1	4.85	0	38.22	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	1.02	0.13	3.93	1.05	8.2	183

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	701.3	565.1	155	451	95.3	1967.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2956.7	2379	651	1894.9	400	8281.8	99
Białko [g]	10%	100	35.7	35.9	6.5	18.3	5.9	102.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	16.6	5.4	13.8	4	53.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3	1.6	2.7	2.4	14.1	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.2	0.9	4	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.3	1.9	5.4	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	62.1	0	22.6	0	96.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.33	69.85	20.79	67.77	8.77	282.53	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.45	7.81	4.37	3.09	8.77	39.5	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.68	4.04	1.82	9.01	0	28.57	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.82
Sód [mg]	10%	2000	1019.49	280.01	46.62	786.8	97.2	2230.14	111
Potas [mg]	10%	4700	911.19	763.66	120.96	478.53	0	2274.35	48
Wapń [mg]	10%	900	365.23	62.16	93.64	49.85	162	732.9	82
Fosfor [mg]	10%	580	737.42	371.2	132.7	254.55	0	1495.89	258
Magnez [mg]	10%	304.5	170.35	106.8	45.18	84.92	0	407.25	134
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.49	2.13	1.06	3.26	0	11.95	187
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	14.65	0	26.64	0	53.1	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.96	0	1.11	0	3.13	32
witamina E [mg]	30%	9	3.13	2.41	1.28	3.5	0	10.33	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.23	0.14	0.29	0	1.22	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.46	0.04	0.15	0	1.38	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	13.63	0.48	5.02	0	25.21	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	8.79	0	7.41	0	23.29	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.77	0.12	2.18	0.27	5.57	125

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	828.6	526.3	50.7	479.5	149.8	2035.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3484	2211.6	214.9	2008.9	625	8544.5	101
Białko [g]	10%	100	38.6	34.7	2.1	19.7	10.8	106.1	107
Tłuszcz [g]	10%	66	24.2	18	0	19.7	9.4	71.5	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.5	2.7	0	4.3	6.4	24	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.1	0	7.9	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.9	0	6.6	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	108.7	0	216	0	335.9	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.06	58.85	11.34	60.13	5.4	256.79	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.24	12.19	9.99	2.03	5.4	45.86	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.46	5.46	1.62	8.94	0	30.49	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.28
Sód [mg]	10%	2000	1311.22	257.26	432	650.4	54	2704.88	137
Potas [mg]	10%	4700	868	862.79	0	519.19	0	2249.99	47
Wapń [mg]	10%	900	332.18	70.55	0	80.86	0	483.6	54
Fosfor [mg]	10%	580	595.19	132.68	0	360.37	0	1088.25	188
Magnez [mg]	10%	304.5	167.12	39.71	0	90.04	0	296.88	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.45	1.86	0	4.53	0	10.86	170
Witamina A [μg]	25%	565	48.98	70.44	0	18.95	0	138.37	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	2.03	0	3.47	34
witamina E [mg]	30%	9	3.65	3.15	0	4.05	0	10.87	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.15	0	0.3	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.19	0	0.42	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.91	2.72	0	4.68	0	15.32	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.38	42.26	0	11.37	0	83.02	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.64	0.71	1.2	1.8	0.15	6.76	150

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	743.1	632.3	193.5	411.6	108.8	2089.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3129.3	2665.5	813.5	1728.7	457.3	8794.4	105
Białko [g]	10%	100	36.1	37.3	3.6	17.6	14.8	109.6	110
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	14.2	6.3	12.2	4	54.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	2.7	0.7	1.7	2.7	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.5	0	4.7	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3.2	0	5.8	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	25.4	0	0	0	37.3	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.94	92.91	31.5	63.24	3.24	308.84	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.1	18.01	4.05	2.28	2.7	43.14	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.75	8.36	1.89	11.06	0	36.08	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.36
Sód [mg]	10%	2000	2443.93	410.59	127.8	920.6	378	4280.93	214
Potas [mg]	10%	4700	925.49	751.49	0	455.72	0	2132.7	46
Wapń [mg]	10%	900	647.48	122.51	0	52.08	0	822.08	92
Fosfor [mg]	10%	580	670.27	194.11	0	235.95	0	1100.34	190
Magnez [mg]	10%	304.5	175.05	58.08	0	95.85	0	328.98	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.77	3.08	0	3.36	0	12.21	191
Witamina A [μg]	25%	565	13.42	53.07	0	10.25	0	76.75	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.41	0	1.01	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	3.5	3.27	0	3.39	0	10.17	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.38	0	0.27	0	1.23	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.27	0	0.1	0	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.46	3.22	0	4.82	0	14.51	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.05	31.84	0	6.15	0	46.05	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.78	1.14	0.35	2.55	1.05	10.7	238

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	721.3	542	171.7	450.6	95.3	1981.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3039.2	2278.5	723	1889.9	400	8330.7	100
Białko [g]	10%	100	36.5	29.7	6.8	18.4	5.9	97.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	17.6	4.4	16.8	4	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.8	1.7	4.7	2.4	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.5	0.7	1.9	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.5	0.8	4.3	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	80.2	0	0	0	90.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.39	69.4	27.21	60.77	8.77	280.56	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.2	11.71	8.09	2.43	8.77	47.23	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.18	6.61	2.4	8.82	0	31.02	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	10%	2000	1317.48	347.37	59.88	837.27	97.2	2659.21	133
Potas [mg]	10%	4700	871.59	1073.93	138.51	438.16	0	2522.2	54
Wapń [mg]	10%	900	313.03	124.25	112.32	43.3	162	754.91	84
Fosfor [mg]	10%	580	634.46	330.95	119.34	227.35	0	1312.1	226
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	79.06	35.63	79.39	0	361.48	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	3.11	1.13	3.19	0	12.58	197
Witamina A [μg]	25%	565	47.32	34.29	2.07	13.08	0	96.76	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.53	0	1.01	0	2.57	25
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.28	0.48	2.61	0	10.24	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.2	0.11	0.27	0	1.13	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.36	0.04	0.09	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	6.35	0.26	4.83	0	17.88	155
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	20.57	1.24	7.84	0	58.06	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.96	0.16	2.32	0.27	6.64	147

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	740.2	682	189.9	407.9	51	2071.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3113.7	2872.5	799	1718	215.1	8718.5	103
Białko [g]	10%	100	35.5	41.2	3.9	16.1	2.1	99	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20	17.4	5.8	8.3	1.3	53	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.3	0.8	1.8	0.2	12.6	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	7	0	1.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	4	0	4.4	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	115.7	0	0	0	443.7	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.62	94.08	31.5	72.66	7.55	317.43	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.21	22.02	3.15	4.47	7.29	53.14	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.32	8.34	2.16	11.03	0	35.86	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.66
Sód [mg]	10%	2000	886.08	297.06	135	1047.33	756	3121.48	156
Potas [mg]	10%	4700	913.47	1196.55	0	727.93	0	2837.95	59
Wapń [mg]	10%	900	334.61	99.51	0	85.01	0	519.14	57
Fosfor [mg]	10%	580	658.78	417.73	0	287.86	0	1364.38	236
Magnez [mg]	10%	304.5	131.98	80.06	0	115.05	0	327.09	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.81	3.1	0	3.77	0	12.69	199
Witamina A [μg]	25%	565	52.42	21.89	0	19.55	0	93.88	16
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	1.17	0	1.01	0	4.72	47
witamina E [mg]	30%	9	4.17	3.37	0	2.78	0	10.33	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.23	0	0.33	0	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	0.47	0	0.17	0	1.58	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.46	15.16	0	5.72	0	27.35	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.45	13.13	0	11.73	0	56.32	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	0.82	0.37	2.9	2.1	7.8	174

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2035.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8558.9	102
Białko [g]	10%	100	103.2	103
Tłuszcz [g]	10%	66	59.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.4	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	287.46	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.47	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.85	109
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3143.55	157
Potas [mg]	10%	4700	2353.81	50
Wapń [mg]	10%	900	689.16	76
Fosfor [mg]	10%	580	1267.98	219
Magnez [mg]	10%	304.5	350.5	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.99	187
Witamina A [µg]	25%	565	90.61	16
Witamina D [µg]	10%	10	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	10.46	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.9	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	52.32	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.85	174