

Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą)

9.02-1.03.2026 rok (21 dni) Pilotaż DP PROVITA

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

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, 2026-02-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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]</p> <p>2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. 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%</p> <p>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%</p>	<p>1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłko (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 80.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-02-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 4. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2026-02-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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]</p> <p>2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krem ziemniaczany 400.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>4. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]</p> <p>5. p# Gulasz z indykiem 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p> <p>2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/polegdwica 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.]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-02-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]</p> <p>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p>	<p>1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2026-02-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Miód pszczeły 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-02-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa brokułowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]</p> <p>4. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>5. p# sos warzywny jasny z kurczakiem (l) 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. RW Galaretką 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%</p>	<p>1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-02-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Połędwica sopočka 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-02-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w 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.)] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 400.00g 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. #pierogi z serem 200.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 4. RW Jabłko pieczone z cynamonem 200.00g składniki: Jabłko 100%, Cynamon mielony 0% 5. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Złocisty/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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-02-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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]</p> <p>2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. #dżem brzoskwinia(s) 25.00g [składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca - guma guar, substancja konserwująca - sorbinian potasu, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy.]</p> <p>6. p#w Połędwica 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.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa pomidorowa z ziemniakiem + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p> <p>4. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# Twarożek pomidorowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>

Dzień: 10 - Środa, 2026-02-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta pomidorowo-jaglana z natką pietruszki 80.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafiorom 300.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Twarożek - gzik 200.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>6. Warzywa: cukinia, sałata (11) 150.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p>	<p>1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przecier z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]</p> <p>2. p#d Budyń 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-02-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p>	<p>1. #bm Budyń jaglany z kawałkami suszonej moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Płatki jaglane 25%, #morele suszone 15% [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki], Cukier 2%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. RW Galaretkę 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> <p>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kalafiorowa 300.00g 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%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. #Mus wiśnia 180.00g [składniki: jabłko 65%, banan 20%, wiśnia 15%, witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. #Kiełbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</p> <p>6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. #Medaliony drobiowe zapiekane z szpinakiem i mozzarellą (l) 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, p# Ser Mozzarella light 17% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]</p> <p>6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%</p>	<p>1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węgiel sodu, disfosforany, mąka pszenna]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>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.]</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# pasta jaglana z rybą 60.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 25%, # płatki jaglane M 20% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, p# Ser twarogowy półtusty 15% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #mus jaglanka (guawa) 100.00g [składniki: Jabłka, banany, guawa, mango, kasza jaglana, płatki jaglane, wiórki kokosowe +] 2. Kaszka manna na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 17 - Środa, 2026-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #dżem brzoskwinia(s) 25.00g [składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca - guma guar, substancja konserwująca - sorbinian potasu, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa brokułowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 6. 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, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-02-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# 	<ol style="list-style-type: none"> 1. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier] 2. p#d Budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny 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.)]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<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%</p> <p>3. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g 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]</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%</p>		<p>(słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 19 - Piątek, 2026-02-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa warzywna z dynią 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, selel], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p> <p>4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p>	<p>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.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta pomidorowa rybno-twarogowa 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>

Dzień: 20 - Sobota, 2026-02-28

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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]</p> <p>2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 300.00g 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%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. p# Gulasz z indykiem 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-03-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>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]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>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]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopočka 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%</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-02-09

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	652.7	672.6	34.7	518.5	77.7	1956.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2752.3	2830.3	146.8	2186.2	330.4	8246.2	99
Białko [g]	10%	100	28.3	37.3	0.4	22.1	12.4	100.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	17.7	0	13.6	0	48.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	3.9	0	2.9	0	10.6	48
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	7.8	0	4.7	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.4	0	4.7	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	102.7	0	37.7	0	142	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.18	97.06	9	77.11	7.02	288.38	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.25	15.98	8.1	3.45	7.02	40.82	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.63	12.56	1.53	0.72	0	16.44	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	14.1
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.76
Sód [mg]	10%	2000	1162.55	352.35	0	686.02	54	2254.92	113
Potas [mg]	10%	4700	259.67	2425.84	0	333.82	0	3019.34	65
Wapń [mg]	10%	880	73.87	145.96	0	24.04	0	243.88	28
Fosfor [mg]	10%	580	96.34	592.21	0	117.28	0	805.84	139
Magnez [mg]	10%	304.5	11.79	151.13	0	27.39	0	190.32	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.6	4.69	0	1.04	0	6.34	98
Witamina A [μg]	25%	565	14.33	132.99	0	5.4	0	152.73	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.65	0	1.76	0	3.45	35
witamina E [mg]	30%	9	2.94	3.55	0	2.17	0	8.67	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.46	0	0.08	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.57	0	0.1	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.74	11.31	0	3.52	0	15.58	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.6	63.27	0	3.24	0	75.12	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	0.97	0	1.9	0.15	5.63	126

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.7	578.7	105	484.1	95.3	2003	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3111.3	2430.2	445.2	2046.6	400	8433.4	100
Białko [g]	10%	100	25.7	22.1	1	24.8	5.9	79.7	80
Tłuszcz [g]	10%	66	25.4	18.6	0.3	8.2	4	56.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	3.9	0.1	2.3	2.4	17.7	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.7	0	1.8	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.2	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	136.7	0	3.6	0	141.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.69	86.73	25.38	78.05	8.77	301.64	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.77	23.06	20.73	4.23	8.77	67.59	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	12.33	1.83	1.02	0	16.78	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.96
Sód [mg]	10%	2000	1628.74	274.29	1.08	812.41	97.2	2813.73	141
Potas [mg]	10%	4700	228.54	2104.58	426.6	254.57	0	3014.31	64
Wapń [mg]	10%	880	31.51	409.55	6.48	66.16	162	675.7	78
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	508.88	21.6	78.12	0	641.2	111
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	137.04	35.64	24.2	0	206.09	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	4.81	0.43	0.86	0	6.62	103
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	58.2	8.1	16.06	0	96.31	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.63	0	1.03	0	2.67	26
witamina E [mg]	30%	9	2.16	3.53	0.22	1.71	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.44	0.03	0.05	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.82	0.1	0.13	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	4.75	0.51	0.4	0	6.36	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	34.92	4.85	9.63	0	57.78	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.52	0.76	0	2.25	0.27	7.03	155

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-02-11

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	629.1	673.1	173.6	493.7	108.8	2078.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2653.6	2835.6	733.5	2085.4	457.3	8765.6	104
Białko [g]	10%	100	26.9	40.9	6.8	22	14.8	111.6	112
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	17.9	2.7	9.9	4	50.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	3.7	1.5	3.8	2.7	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.4	0.5	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	3.9	0.1	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	28.8	8.1	0	0	154.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.08	89.83	31.38	79.27	3.24	299.82	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.57	19.12	20.64	3.27	2.7	50.3	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	5.48	1.94	0.86	0	9.73	32
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.65
Sód [mg]	10%	2000	1184.83	323.05	74.06	1093.59	378	3053.53	153
Potas [mg]	10%	4700	249.8	1072.53	245.97	203.17	0	1771.49	37
Wapń [mg]	10%	880	55.88	132.35	198.62	10.36	0	397.22	45
Fosfor [mg]	10%	580	107.99	239.87	170.9	15.13	0	533.89	92
Magnez [mg]	10%	304.5	23.42	65.95	21.99	7.21	0	118.58	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.18	2.58	0.28	0.5	0	4.56	70
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	85.98	1.36	13.8	0	106.7	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.57	0.54	0.01	1.01	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	1.7	3.77	0.07	2.15	0	7.7	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.19	0.06	0.04	0	0.36	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.31	0.26	0.02	0	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.3	4.17	0.24	0.68	0	5.41	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	51.59	0.81	8.27	0	64.02	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	0.89	0.2	3.03	1.05	7.63	170

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	506.2	848.7	112	546.7	95.3	2109.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2138.9	3569.1	473.8	2304.5	400	8886.4	105
Białko [g]	10%	100	22.6	45.6	1.3	16.9	5.9	92.4	93
Tłuszcz [g]	10%	66	9.4	26.9	1.3	14.2	4	56	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	4.3	0	2.6	2.4	12.5	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	11	0	5.2	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.1	0	4.8	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	85.3	0	58.5	0	144.8	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.53	110.3	24.3	89.28	8.77	316.19	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.62	23.95	21.6	6.2	8.77	66.14	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	8.83	1.35	3.14	0	14.91	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.12
Sód [mg]	10%	2000	1071.01	848.95	32.4	713.06	97.2	2762.64	139
Potas [mg]	10%	4700	228.54	1492.5	0	545.23	0	2266.27	49
Wapń [mg]	10%	880	31.51	158.5	0	67.43	162	419.45	48
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	511.07	0	106.31	0	649.98	112
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	108.57	0	38.69	0	156.47	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.75	0	1.36	0	4.63	72
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	36.95	0	17.46	0	68.36	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.35	0	1.29	0	2.66	27
witamina E [mg]	30%	9	2.16	5.22	0	3	0	10.38	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.3	0	0.11	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.44	0	0.15	0	0.65	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	17.28	0	1.29	0	19.28	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	22.17	0	10.47	0	41.01	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	2.35	0.09	1.98	0.27	6.9	154

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-02-13

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	563.3	611.3	193.5	531.4	108.8	2008.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2382	2571.2	813.5	2243.3	457.3	8467.5	101
Białko [g]	10%	100	21.7	32.9	3.6	18.1	14.8	91.3	92
Tłuszcz [g]	10%	66	9	17.1	6.3	11.7	4	48.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	6.8	0.7	1.8	2.7	15	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	5.5	0	4.1	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.3	0	4.6	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	45.4	0	0	0	54	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.41	87.06	31.5	89.14	3.24	310.36	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.87	18.13	4.05	5.06	2.7	35.82	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	11.36	1.89	1.67	0	16.36	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.97
Sód [mg]	10%	2000	674.79	198.16	127.8	662.4	378	2041.16	102
Potas [mg]	10%	4700	266.7	849.12	0	325.06	0	1440.88	31
Wapń [mg]	10%	880	79.26	98.64	0	19.14	0	197.05	22
Fosfor [mg]	10%	580	146.26	149.44	0	24.67	0	320.37	55
Magnez [mg]	10%	304.5	24.46	50.01	0	13.46	0	87.94	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.73	2.35	0	0.74	0	3.83	60
Witamina A [μg]	25%	565	5.81	18.41	0	16.91	0	41.13	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.53	0	1.01	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9	1.56	2.36	0	3.28	0	7.21	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.17	0	0.06	0	0.29	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.19	0	0.04	0	0.49	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.4	3.54	0	1.06	0	5.01	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.48	11.04	0	10.14	0	24.68	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.55	0.35	1.84	1.05	5.1	113

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-02-14

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	598.2	727.7	105	515.5	77.7	2024.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2518.1	3068.7	445.2	2172.6	330.4	8535.2	101
Białko [g]	10%	100	23.7	33.1	1	19.9	12.4	90.3	90
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	17.4	0.3	13.9	0	50.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	2.4	0.1	1.9	0	10.2	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.1	0	1.5	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.5	0	3.2	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	57.2	0	13	0	71.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.46	111.98	25.38	78.36	7.02	307.21	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.82	10.97	20.73	3.86	7.02	47.42	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	4.74	1.83	1.82	0	9.98	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.11
Sód [mg]	10%	2000	1089.01	218.94	1.08	683.25	54	2046.29	102
Potas [mg]	10%	4700	228.54	843.74	426.6	413.91	0	1912.8	41
Wapń [mg]	10%	880	31.51	53.84	6.48	37.19	0	129.03	15
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	380.41	21.6	101.29	0	535.9	93
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	65.16	35.64	34.62	0	144.63	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.3	0.43	0.99	0	4.23	66
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	43.55	8.1	28.55	0	94.15	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.23	0	1.01	0	2.25	22
witamina E [mg]	30%	9	2.16	3.58	0.22	1.98	0	7.96	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.17	0.03	0.08	0	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.23	0.1	0.09	0	0.49	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	11.55	0.51	3.19	0	15.96	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	26.13	4.85	17.13	0	56.49	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	0.6	0	1.89	0.15	5.11	114

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-02-15

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	634.5	788.6	152.7	501.7	95.3	2173	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2677.8	3313.6	642.3	2121.5	400	9155.3	109
Białko [g]	10%	100	28.4	41.3	2.8	28.7	5.9	107.3	107
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	26	5.3	8.4	4	58.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	5.5	3.2	2.1	2.4	17.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	9.5	1.5	1.5	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	5.2	0.1	3.2	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	41.5	39.4	0.9	0	316.2	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.92	102.9	23.57	78.16	8.77	311.34	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.85	21.77	9.09	4.37	8.77	48.87	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	11.3	0.61	0.86	0	14.22	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	2000	1270.2	246.99	37.32	1094.04	97.2	2745.76	138
Potas [mg]	10%	4700	294.09	2069.5	15.34	246.37	0	2625.32	55
Wapń [mg]	10%	880	75.93	140.64	13.69	53.56	162	445.84	51
Fosfor [mg]	10%	580	175.47	326.5	21.55	123.13	0	646.65	111
Magnez [mg]	10%	304.5	27.56	112.72	1.55	11.26	0	153.11	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.92	5.37	0.18	0.59	0	8.09	126
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	56.02	0.06	13.8	0	75.43	13
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.81	0.15	1.03	0	4.13	41
witamina E [mg]	30%	9	1.86	3.64	0.14	2.15	0	7.81	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.32	0	0.05	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.36	0.03	0.23	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	8.17	0	0.76	0	9.27	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	33.61	0.03	8.27	0	45.26	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.68	0.1	3.03	0.27	6.86	153

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-02-16

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	617.8	629.1	186.7	520.2	95.3	2049.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2599.3	2654.7	788.6	2195.4	400	8638.1	102
Białko [g]	10%	100	26.5	32.8	8.8	21.4	5.9	95.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	20.5	12.3	3.9	12.3	4	53.2	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	5	1.8	2.7	2.4	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	1.2	0.5	4	0	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.8	0.1	4.2	0	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	8.1	5.3	0	37.6	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.53	100.3	29.04	81.23	8.77	301.89	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.42	41.74	18.75	5.3	8.77	79	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	7.2	0.32	0.75	0	9.87	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.05
Sód [mg]	10%	2000	1467.01	472.71	830.06	914.85	97.2	3781.84	190
Potas [mg]	10%	4700	228.54	807.05	245.97	220.94	0	1502.51	32
Wapń [mg]	10%	880	31.51	167.33	198.62	45.85	162	605.32	69
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	137.9	170.9	95.57	0	436.96	75
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	39.23	21.99	20.64	0	91.07	30
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	1.93	0.28	0.53	0	3.26	50
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	24.53	1.36	6.46	0	46.31	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0.01	1.04	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.16	1.21	0.07	2.31	0	5.76	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.16	0.06	0.05	0	0.32	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.16	0.26	0.15	0	0.64	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	3.46	0.24	0.33	0	4.74	41
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	14.71	0.81	3.87	0	27.78	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.07	1.31	2.3	2.54	0.27	9.45	210

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-02-17

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	587.2	727.2	43.2	553	108.8	2019.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2484	3058	183.6	2330.6	457.3	8513.7	100
Białko [g]	10%	100	23.2	42	0	23.7	14.8	103.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	8.8	20.8	0	15.3	4	49.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.2	3.8	0	2.6	2.7	11.3	51
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.6	0	5.9	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.4	0	5.4	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	123.5	0	1	0	125.5	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.24	99.33	10.8	80.43	3.24	298.05	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.11	20.59	9.9	6.5	2.7	52.82	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	13.12	0	0.94	0	15.51	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.26
Sód [mg]	10%	2000	1207.45	312.26	0	690.65	378	2588.37	130
Potas [mg]	10%	4700	205.5	2290.47	0	284.27	0	2780.24	59
Wapń [mg]	10%	880	35.83	102.78	0	93.35	0	231.97	27
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	304.13	0	139.71	0	484.35	83
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	108.24	0	13.37	0	140.9	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	3.22	0	0.66	0	4.33	67
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	43.83	0	14.75	0	64.13	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.48	0	1.03	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.33	0	3.76	0	8.63	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.36	0	0.05	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.31	0	0.27	0	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	7.23	0	0.89	0	8.41	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	26.29	0	8.85	0	38.47	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	0.86	0	1.91	1.05	6.47	143

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-02-18

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	517.6	538.5	231.6	491.6	77.7	1857.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2184.9	2272.6	978.6	2074.6	330.4	7841.4	94
Białko [g]	10%	100	15.3	40.5	10.9	16.9	12.4	96.2	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	11.4	4	11.5	0	38.3	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	5.6	2.6	2.6	0	12.8	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	2.8	0.8	3.6	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0.8	0	3.8	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	38.7	12.2	105.7	0	157.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.83	69.97	38.44	80.38	7.02	285.65	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.78	14.81	37.26	5.19	7.02	70.07	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.1	3.52	1.35	0.91	0	7.89	27
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.12
Sód [mg]	10%	2000	737.11	225.22	637.89	720.11	54	2374.34	119
Potas [mg]	10%	4700	336.72	625.39	346.17	249.23	0	1557.52	32
Wapń [mg]	10%	880	45.54	234.32	294.58	39.97	0	614.42	70
Fosfor [mg]	10%	580	76.84	388.72	238.09	77.01	0	780.67	134
Magnez [mg]	10%	304.5	42.78	48.56	29.45	11.19	0	131.99	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.18	1.95	0.24	1.22	0	4.61	73
Witamina A [μg]	25%	565	8.84	44.3	2.04	14.18	0	69.38	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0.02	1.52	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	1.68	0.7	0.09	2.61	0	5.11	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.16	0.08	0.05	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.7	0.39	0.18	0	1.38	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.86	2.39	0.23	0.7	0	4.19	37
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.3	26.58	1.22	8.51	0	41.63	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.04	0.62	1.77	2	0.15	5.93	132

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-02-19

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	563.4	716.1	187.9	527.2	95.3	2090	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2375.8	3018.9	789.9	2225.4	400	8810.1	104
Białko [g]	10%	100	17	46.1	1.7	26.8	5.9	97.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	13.5	6.3	12	4	50.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.6	0.7	3.4	2.4	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.1	0	1.5	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3	0	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	81.3	0	1	0	83.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.25	110.16	31.95	78.1	8.77	321.25	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.87	31.86	3.01	4.21	8.77	61.74	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	15.46	1.71	0.72	0	19.48	65
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.83
Sód [mg]	10%	2000	711.01	414.42	127.8	932.13	97.2	2282.57	115
Potas [mg]	10%	4700	228.54	3089.36	0	231.97	0	3549.89	76
Wapń [mg]	10%	880	31.51	463.63	0	66.52	162	723.67	83
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	844.53	0	152.65	0	1029.78	178
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	199.14	0	22.15	0	230.5	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	4.43	0	0.54	0	5.49	86
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	69.24	0	5.4	0	88.59	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.02	0	1.03	0	2.07	20
witamina E [mg]	30%	9	2.16	3.53	0	1.53	0	7.22	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.59	0	0.05	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.92	0	0.27	0	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	20.36	0	0.37	0	21.43	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	41.54	0	3.24	0	53.15	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	1.15	0.35	2.58	0.27	5.7	127

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-02-20

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	534.2	679.9	257.8	473.5	108.8	2054.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2255	2861.5	1092.3	2002.7	457.3	8669	103
Białko [g]	10%	100	26.8	40.6	6.9	23	14.8	112.3	113
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	16.2	1.8	7.4	4	41.4	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	4.2	0.2	1.6	2.7	14.3	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.9	0.1	1.5	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.2	0	3.2	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	0	0	0	71.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.74	100.62	54.79	79.37	3.24	318.77	135
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.52	16.14	11.6	3.66	2.7	38.64	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	15.77	2.78	1.5	0	21.5	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.13
Sód [mg]	10%	2000	1002.61	302.55	3.55	891.79	378	2578.51	129
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1165.72	449.96	267.97	0	2089.16	45
Wapń [mg]	10%	880	35.83	147.15	39.85	22.58	0	245.42	29
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	269.86	34.29	24.76	0	369.43	64
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	91.36	12.19	12.6	0	135.44	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	4.36	1.06	0.82	0	6.68	105
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	92.72	7.13	20.52	0	125.92	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.2	0.63	2.35	0	7.72	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.34	0.04	0.05	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.42	0.07	0.04	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	4.49	1.23	0.87	0	6.89	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	55.63	4.27	12.31	0	75.55	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.78	0.84	0	2.47	1.05	6.44	144

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-02-21

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	518.2	670.5	82.9	605	95.3	1972	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2189.9	2818.3	351.2	2543.4	400	8303	99
Białko [g]	10%	100	24.6	32.4	0.9	19.3	5.9	83.3	83
Tłuszcz [g]	10%	66	9.6	21.6	0	21.9	4	57.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	4.7	0	7.5	2.4	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.7	0	1.4	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.3	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	18.1	0	0	0	19	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.89	90.81	21.06	83.02	8.77	287.55	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.51	20.36	17.82	7.22	8.77	59.69	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.64	2.59	0.86	0	13.54	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.51
Sód [mg]	10%	2000	1225.81	218.65	0	1310.85	97.2	2852.52	143
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1712.63	0	203.17	0	2121.32	44
Wapń [mg]	10%	880	35.83	109.34	0	10.36	162	317.54	35
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	259.27	0	15.13	0	314.92	55
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	93.28	0	7.21	0	119.78	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	4.75	0	0.5	0	5.7	89
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	61.62	0	13.8	0	80.97	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.34	0	1.01	0	2.37	23
witamina E [mg]	30%	9	1.53	2.83	0	2.15	0	6.51	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.27	0	0.04	0	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.28	0	0.02	0	0.35	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	5.52	0	0.68	0	6.49	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	36.97	0	8.27	0	48.58	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.6	0	3.64	0.27	7.13	158

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-02-22

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	607.9	871.9	114.4	502.1	51	2147.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2559.7	3666.4	484.1	2119.2	215.1	9044.7	108
Białko [g]	10%	100	28.6	46.5	2.6	19.7	2.1	99.7	101
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	27.2	1.3	11.4	1.3	59.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	9.9	0.3	2.2	0.2	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	8.6	0.4	3.5	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	3.9	0.1	4.3	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	113.7	41	0.3	0	389.5	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.51	115.22	23.35	80.58	7.55	309.24	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.89	23.35	14.42	5.34	7.29	55.29	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	10.22	0.92	1.1	0	13.83	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.47
Sód [mg]	10%	2000	1115.76	946.62	18.14	902.49	756	3739.03	187
Potas [mg]	10%	4700	317.13	1282.09	53.64	256.45	0	1909.32	40
Wapń [mg]	10%	880	71.61	126.19	6.61	53.8	0	258.23	29
Fosfor [mg]	10%	580	167.55	417.71	25.85	72.1	0	683.22	117
Magnez [mg]	10%	304.5	17.48	91.58	2.22	21.85	0	133.15	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	2	3.22	0.33	0.77	0	6.34	98
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	24.62	2.18	6.42	0	47.18	7
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.87	0.19	1.06	0	4.27	43
witamina E [mg]	30%	9	2.49	3.5	0.17	2.34	0	8.51	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.26	0.01	0.05	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.38	0.06	0.11	0	0.96	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.73	15.34	0.05	0.35	0	16.47	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	14.77	1.31	3.85	0	28.31	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	2.62	0.05	2.5	2.1	9.34	208

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-02-23

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	581.8	865.2	41.5	497.1	95.3	2081	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2452.5	3629.8	175.4	2102.2	400	8760	104
Białko [g]	10%	100	28.4	39.2	0.3	19.8	5.9	93.8	93
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	36	0.3	7.9	4	64.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	10	0	1.9	2.4	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	13	0	1.6	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.3	0	3.2	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	122	0	1.3	0	125.2	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.33	98.3	10.08	86.97	8.77	286.46	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.37	24.21	9.72	3.68	8.77	51.77	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	4.61	1.71	0.86	0	8.63	29
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.14
Sód [mg]	10%	2000	1121.86	236.48	0	892.13	97.2	2347.68	118
Potas [mg]	10%	4700	248.7	501.03	0	212.34	0	962.07	21
Wapń [mg]	10%	880	79.03	203.45	0	18.21	162	462.71	52
Fosfor [mg]	10%	580	148.51	379.29	0	33.52	0	561.32	97
Magnez [mg]	10%	304.5	23.33	38.22	0	8.03	0	69.59	24
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.52	1.88	0	0.53	0	2.94	45
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	8.37	0	13.8	0	27.72	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.85	0	1.01	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	1.53	4.43	0	2.15	0	8.12	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.11	0	0.04	0	0.22	22
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.7	0	0.06	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	2.37	0	0.69	0	3.44	30
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	5.02	0	8.27	0	16.63	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.65	0	2.47	0.27	5.86	130

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-02-24

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	508.2	623.5	165.3	637.4	108.8	2043.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2145.2	2628.8	697.6	2677.8	457.3	8606.9	101
Białko [g]	10%	100	22.2	37.3	6.1	22.5	14.8	103	103
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	12.9	3	24.7	4	56	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	2.6	1.7	8.6	2.7	18.7	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5	0.4	1.4	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	3	0.1	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	58.6	6.1	0	0	192.5	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.24	94.27	29.61	81.5	3.24	288.88	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.11	19.23	18.49	7.22	2.7	51.77	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	9.74	2.49	0.86	0	14.54	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.74
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.27
Sód [mg]	10%	2000	963.46	184.92	55.54	1411.65	378	2993.59	150
Potas [mg]	10%	4700	253.65	2377.78	184.48	203.17	0	3019.09	64
Wapń [mg]	10%	880	52.93	241.58	148.96	10.36	0	453.85	51
Fosfor [mg]	10%	580	113.86	552.89	128.17	15.13	0	810.06	140
Magnez [mg]	10%	304.5	23.78	145.24	16.49	7.21	0	192.74	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	4.16	0.21	0.5	0	6.13	96
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	115.03	1.02	13.8	0	135.4	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.24	0.01	1.01	0	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	1.71	3.64	0.05	2.15	0	7.56	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.41	0.05	0.04	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.61	0.19	0.02	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.31	14.41	0.18	0.68	0	15.58	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	69.01	0.61	8.27	0	81.24	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	0.51	0.15	3.92	1.05	7.48	166

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-02-25

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	632.6	601.1	105	508.5	95.3	1942.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2677.9	2541	445.2	2146.5	400	8210.9	97
Białko [g]	10%	100	33.2	34.8	1	23.6	5.9	98.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	7.9	8.6	0.3	11.5	4	32.5	48
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	1.9	0.1	3.5	2.4	9.9	46
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	2.5	0	1.4	0	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	1.7	0	3.1	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	56.2	0	0	0	58.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.77	99.17	25.38	77.86	8.77	318.96	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.89	13.72	20.73	3.93	8.77	63.07	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	6.4	1.83	0.72	0	10.54	34
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	64.48
Sód [mg]	10%	2000	815.95	272.6	1.08	1032.39	97.2	2219.23	112
Potas [mg]	10%	4700	314.94	942.33	426.6	180.13	0	1864.01	40
Wapń [mg]	10%	880	117.91	90.83	6.48	14.68	162	391.91	44
Fosfor [mg]	10%	580	248.59	361.6	21.6	23.05	0	654.84	113
Magnez [mg]	10%	304.5	17.3	86.91	35.64	17.29	0	157.15	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.69	3.12	0.43	0.43	0	4.68	74
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	37.32	8.1	5.4	0	64.77	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.35	0	1.01	0	2.41	25
witamina E [mg]	30%	9	2.16	1.43	0.22	1.52	0	5.35	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.34	0.03	0.04	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.36	0.1	0.02	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.86	10.92	0.51	0.27	0	12.57	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	22.39	4.85	3.24	0	38.86	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.75	0	2.86	0.27	5.54	122

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-02-26

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	684.4	574.2	156.9	488.4	77.7	1981.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2883.2	2413.4	662.8	2060.6	330.4	8350.6	99
Białko [g]	10%	100	30.8	34.9	6.1	17.5	12.4	101.8	102
Tłuszcz [g]	10%	66	19.9	18.2	2.8	11.6	0	52.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	3.2	1.7	2.6	0	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.3	0.6	3.6	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.6	0.1	3.9	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	95.9	8.1	105.7	0	210.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.14	71.75	27.52	79.33	7.02	281.77	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.52	16.85	24.66	4.4	7.02	57.47	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.31	1.55	1.85	0	13.15	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.26
Sód [mg]	10%	2000	1315.45	306.36	85.87	700.24	54	2461.93	123
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1691.15	326	393.58	0	2616.24	55
Wapń [mg]	10%	880	35.83	124.29	199.49	57.97	0	417.59	48
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	445.18	170.11	101.75	0	757.56	131
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	107.08	25.84	19.81	0	172.04	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	3.49	0.47	1.56	0	5.97	93
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	91.13	4.81	40.12	0	141.61	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.61	0.01	1.52	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.62	0.46	2.99	0	8.62	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.36	0.06	0.08	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.46	0.28	0.22	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	13.4	0.74	0.91	0	15.34	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	54.68	2.88	24.07	0	84.97	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.85	0.23	1.94	0.15	6.15	137

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-02-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	524.5	721.7	193.5	483	108.8	2031.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2218.7	3043.6	813.5	2041.9	457.3	8575.2	101
Białko [g]	10%	100	17	37.2	3.6	24.1	14.8	96.9	97
Tłuszcz [g]	10%	66	7.8	14.1	6.3	8.4	4	40.8	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	3.1	0.7	2.3	2.7	10.8	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0	1.9	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.2	0	3.2	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	26.5	0	5.4	0	32.9	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.12	117.39	31.5	78.12	3.24	327.37	138
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.52	22.93	4.05	4.59	2.7	41.8	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	12.15	1.89	0.93	0	16.55	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.91
Sód [mg]	10%	2000	895.29	328.91	127.8	656.43	378	2386.43	119
Potas [mg]	10%	4700	228.56	983.16	0	297.2	0	1508.94	32
Wapń [mg]	10%	880	32.24	268.17	0	49.12	0	349.55	40
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	352.67	0	101.8	0	487.06	85
Magnez [mg]	10%	304.5	9.47	70.77	0	24.03	0	104.28	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.53	2.83	0	0.64	0	4.01	62
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	10.84	0	7.78	0	32.58	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.41	0	1.04	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	2.16	2.94	0	1.68	0	6.78	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.2	0	0.06	0	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.41	0	0.17	0	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	3.48	0	0.61	0	4.79	41
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	6.5	0	4.67	0	19.55	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.91	0.35	1.82	1.05	5.96	132

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-02-28

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	582.7	758	37.8	568.8	95.3	2042.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2465.3	3183.3	160.1	2395.2	400	8604	102
Białko [g]	10%	100	28.9	38.9	0.1	23.4	5.9	97.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	8.3	26.3	0	17.5	4	56.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	3.5	0	5	2.4	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	12.7	0	1.4	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	7.2	0	3.1	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	18.2	0	0	0	20	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.61	96.73	9.9	79.69	8.77	293.72	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.78	17.11	9.18	3.2	8.77	44.05	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	10.79	1.62	0.86	0	14.71	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.78
Sód [mg]	10%	2000	1189.9	262.12	0	1012.59	97.2	2561.82	128
Potas [mg]	10%	4700	248.7	1829.11	0	203.17	0	2280.99	48
Wapń [mg]	10%	880	79.03	168.67	0	10.36	162	420.07	47
Fosfor [mg]	10%	580	148.51	353.7	0	15.13	0	517.34	90
Magnez [mg]	10%	304.5	23.33	136.34	0	7.21	0	166.89	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.52	5.17	0	0.5	0	6.2	97
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	55.06	0	13.8	0	74.41	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.34	0	1.01	0	2.39	23
witamina E [mg]	30%	9	1.53	5.07	0	2.15	0	8.76	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.52	0	0.04	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.45	0	0.02	0	0.74	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	6.64	0	0.68	0	7.69	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	33.04	0	8.27	0	44.65	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.3	0.72	0	2.81	0.27	6.4	142

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-03-01

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	530	787.5	106.4	528.2	51	2003.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2235	3304.4	450	2232.1	215.1	8436.8	100
Białko [g]	10%	100	21.4	43.6	3.2	20.1	2.1	90.6	90
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	29.1	1.7	8.3	1.3	54.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	4.3	0.5	2	0.2	10.9	50
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	13.7	0	1.4	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.7	0	3.2	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	99.6	0	0	0	334	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.39	94.04	19.51	95.29	7.55	297.8	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.66	24.34	13.15	7.46	7.29	56.92	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	12.57	0.23	4.53	0	18.92	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.6
Sód [mg]	10%	2000	755.76	299.08	46.08	973.83	756	2830.76	142
Potas [mg]	10%	4700	317.13	2213.15	0	703.29	0	3233.58	69
Wapń [mg]	10%	880	71.61	132.24	21.6	68.37	0	293.84	33
Fosfor [mg]	10%	580	167.55	564.79	0	99.89	0	832.24	143
Magnez [mg]	10%	304.5	17.48	136.47	0	47.07	0	201.03	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	2	4.09	0	1.3	0	7.4	115
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	48.31	0	24.67	0	86.94	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.81	0	1.01	0	3.96	39
witamina E [mg]	30%	9	2.49	5.99	0	2.04	0	10.54	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.42	0	0.13	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.49	0	0.1	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.73	19.7	0	1.83	0	22.27	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	28.99	0	14.8	0	52.16	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.09	0.83	0.12	2.7	2.1	7.07	158

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2031.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8564.5	102
Białko [g]	10%	100	97.3	97
Tłuszcz [g]	10%	66	51.1	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.3	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	302.49	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	54.34	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.15	47
% energii z białka	10%	15	-	21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2653.17	133
Potas [mg]	10%	4700	2240.25	48
Wapń [mg]	10%	880	394.96	45
Fosfor [mg]	10%	580	612.08	106
Magnez [mg]	10%	304.5	147.79	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.33	83
Witamina A [μg]	25%	565	81.94	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.88	29
witamina E [mg]	30%	9	7.74	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.82	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	48.37	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.63	147