

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 9.02-1.03.2026 rok (21 dni)++

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy 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
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p#O Pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%,	1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłka (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 80.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p# w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. RW Sos warzywny 200.00g 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], Masto ekstra (mleko) 2%		[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%	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-02-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe, kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	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 350.00g 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 Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. p# Sos koperkowy lekki 100.00g 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% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 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%	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
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem ziemniaczany 350.00g 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% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 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% 6. Brokuły ugotowane 100.00g	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Złocisty/polegawica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-02-12

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

Dzień: 5 - Piątek, 2026-02-13

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

Dzień: 6 - Sobota, 2026-02-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.) 8. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]	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% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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]		(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-02-15

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

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-02-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryz biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. #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 150.00g składniki: Jabłko 100%, Cynamon mielony 0% 5. Skyr naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	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.]	
---	--	--	--	--

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-02-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #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.] 8. 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,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa pomidorowa z ziemniakiem + 250.00g 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] 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. P# Twarożek pomidorowy 80.00g 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%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
Dzień: 10 - Środa, 2026-02-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] - Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% - p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] - 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).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g - p# Pasta pomidorowo-jaglana 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], Koper ogrodowy 3%	- p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafiozem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] - 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% - Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	#sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przecięry z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), slera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.] - Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% - 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%	#Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-02-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 8. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 350.00g 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 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]	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
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. 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.] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g 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% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. RW Galaretka z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 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.]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]
---	---	---	--	--

Dzień: 13 - Sobota, 2026-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. p#o Schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	1. #Mus wiśnia 180.00g [składniki: jabłko 65%, banan 20%, wiśnia 15%, witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Kiełbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-02-22

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

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-02-23

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

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

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-02-24

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

Dzień: 17 - Środa, 2026-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem brzoskwinia(s) 25.00g [składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu, przeciwutleniacz – kwas askorbinowy.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa brokułowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-02-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 200.00g 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] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%		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 jajeczna z brokulem 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%	fermentacji mlekowej]
Dzień: 19 - Piątek, 2026-02-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez	1. p# Kompot wieloowocowy	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z	1. Herbata czarna, bez cukru	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g

cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 8. p#w Filet Złocisty/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.]	200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa warzywna z dynią 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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%	Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.)] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	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 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]	[składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]
--	---	--	--	--

Dzień: 20 - Sobota, 2026-02-28

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

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-03-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], 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)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

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	804	741.9	121.6	518.5	77.7	2263.8	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3387.3	3121.8	516.3	2186.2	330.4	9542.3	113
Białko [g]	10%	110	36.8	46.9	16.6	22.1	12.4	134.9	123
Tłuszcz [g]	10%	66	21.5	20.1	0	13.6	0	55.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4.9	0	2.9	0	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	9	0	4.7	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	4.7	0	4.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	143.9	0	37.7	0	192.5	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.23	99.11	14.53	77.11	7.02	316.01	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.05	17.21	13.63	3.45	7.02	58.38	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.3	11.97	1.53	0.72	0	19.52	65
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	35.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	14.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.66
Sód [mg]	10%	2000	1181.36	450.01	54	686.02	54	2425.4	122
Potas [mg]	10%	4700	720.02	2416.1	0	333.82	0	3469.95	73
Wapń [mg]	10%	900	328.03	154.22	0	24.04	0	506.3	56
Fosfor [mg]	10%	580	473.67	684.48	0	117.28	0	1275.44	220
Magnez [mg]	10%	304.5	90.32	157.08	0	27.39	0	274.8	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.74	4.81	0	1.04	0	8.59	134
Witamina A [μg]	25%	565	15.91	141.74	0	5.4	0	163.06	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.71	0	1.76	0	3.58	36
witamina E [mg]	30%	9	3.83	3.77	0	2.17	0	9.78	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.44	0	0.08	0	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.65	0	0.1	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	12.52	0	3.52	0	17.67	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.54	59.63	0	3.24	0	72.42	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	1.25	0.15	1.9	0.15	6.06	135

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	826.9	571.5	192	484.1	95.3	2169.9	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3477.5	2396.6	814.7	2046.6	400	9135.5	109
Białko [g]	10%	110	32.1	20.5	17.2	24.8	5.9	100.8	92
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	21.3	0.3	8.2	4	62.2	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	3.9	0.1	2.3	2.4	19.7	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.4	0	1.8	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.1	0	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	135.4	0	3.6	0	150.3	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.5	80.08	30.91	78.05	8.77	310.33	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.17	20.83	26.27	4.23	8.77	82.29	181
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	11.41	1.83	1.02	0	17.49	58
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.81
Sód [mg]	10%	2000	1654.39	248.13	55.08	812.41	97.2	2867.23	144
Potas [mg]	10%	4700	598.71	1967.23	426.6	254.57	0	3247.12	69
Wapń [mg]	10%	900	290.89	368.15	6.48	66.16	162	893.69	99
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	470.2	21.6	78.12	0	858.16	148
Magnez [mg]	10%	304.5	46.69	127.87	35.64	24.2	0	234.41	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	4.53	0.43	0.86	0	7.25	113
Witamina A [μg]	25%	565	15.67	55.09	8.1	16.06	0	94.92	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.62	0	1.03	0	2.75	27
witamina E [mg]	30%	9	2.57	4.1	0.22	1.71	0	8.61	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.41	0.03	0.05	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.76	0.1	0.13	0	1.41	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	4.5	0.51	0.4	0	6.84	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	33.05	4.85	9.63	0	56.95	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.59	0.68	0.15	2.25	0.27	7.16	159

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.9	625.9	124.8	493.7	108.8	2122.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3243.6	2637.3	529.6	2085.4	457.3	8953.3	105
Białko [g]	10%	110	33.6	37.1	16.3	22	14.8	124.1	114
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	17	0	9.9	4	49.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.5	0	3.8	2.7	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	7.2	0	1.4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.7	0	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	25.2	0	0	0	152.2	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.59	82.66	15.43	79.27	3.24	300.21	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.12	16.32	14.71	3.27	2.7	52.13	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	3.28	1.62	0.86	0	9.26	31
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.14
Sód [mg]	10%	2000	1204	302.69	54	1093.59	378	3032.29	152
Potas [mg]	10%	4700	613.67	734.23	0	203.17	0	1551.08	33
Wapń [mg]	10%	900	294.2	90.71	0	10.36	0	395.28	44
Fosfor [mg]	10%	580	378.03	174.73	0	15.13	0	567.9	98
Magnez [mg]	10%	304.5	60.19	45.56	0	7.21	0	112.96	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.2	1.84	0	0.5	0	4.55	71
Witamina A [µg]	25%	565	7.12	46	0	13.8	0	66.92	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.65	0.47	0	1.01	0	3.14	32
witamina E [mg]	30%	9	2.18	2.93	0	2.15	0	7.26	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.13	0	0.04	0	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.21	0	0.02	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	3.36	0	0.68	0	5.21	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	27.6	0	8.27	0	40.15	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.84	0.15	3.03	1.05	7.58	169

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	728.7	927.2	112	546.7	95.3	2410.1	120
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3076.1	3898.8	473.8	2304.5	400	10153.3	120
Białko [g]	10%	110	33.4	57.7	1.3	16.9	5.9	115.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	30.1	1.3	14.2	4	64.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4.9	0	2.6	2.4	15.3	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	12.4	0	5.2	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.9	0	4.8	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	116.4	0	58.5	0	185.3	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.24	110.59	24.3	89.28	8.77	351.19	155
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.55	24.81	21.6	6.2	8.77	77.94	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	8.68	1.35	3.14	0	18.42	62
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.93
Sód [mg]	10%	2000	1211.86	887.29	32.4	713.06	97.2	2941.83	148
Potas [mg]	10%	4700	688.89	1683.65	0	545.23	0	2917.77	63
Wapń [mg]	10%	900	285.67	192.83	0	67.43	162	707.93	78
Fosfor [mg]	10%	580	409.91	659.87	0	106.31	0	1176.1	203
Magnez [mg]	10%	304.5	87.73	126.35	0	38.69	0	252.78	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	2.91	0	1.36	0	6.92	107
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	36.48	0	17.46	0	69.47	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.29	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	3.05	5.82	0	3	0	11.88	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.34	0	0.11	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.56	0	0.15	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.57	23.56	0	1.29	0	26.44	230
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	21.89	0	10.47	0	41.68	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	2.46	0.09	1.98	0.27	7.35	163

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	753.7	589.6	153.3	507.8	108.8	2113.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3185.6	2479.8	650.3	2144	457.3	8917.3	105
Białko [g]	10%	110	32.1	31.5	18.1	16.9	14.8	113.7	104
Tłuszcz [g]	10%	66	12.9	16.6	0.8	10.7	4	45.1	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	6.7	0.3	1.7	2.7	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.4	0	3.5	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.2	0	4.3	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.9	42.5	0	0	0	63.5	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	128.71	83.8	18.49	86.57	3.24	320.83	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.47	17.52	5.87	4.59	2.7	50.17	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.16	10.68	0.34	1.51	0	15.7	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.6
Sód [mg]	10%	2000	841.22	189.69	62.63	658.64	378	2130.2	106
Potas [mg]	10%	4700	699.42	800.24	0	300.68	0	1800.35	38
Wapń [mg]	10%	900	388.93	93.86	0	17.38	0	500.18	55
Fosfor [mg]	10%	580	445.41	137.35	0	22.76	0	605.53	105
Magnez [mg]	10%	304.5	67.56	47	0	12.21	0	126.78	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.71	2.2	0	0.7	0	4.62	72
Witamina A [μg]	25%	565	7.88	17.1	0	16.29	0	41.27	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.47	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	1.99	2.28	0	3.05	0	7.33	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.16	0	0.05	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.18	0	0.04	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	3.18	0	0.98	0	5.37	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.72	10.26	0	9.77	0	24.76	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.52	0.17	1.82	1.05	5.32	119

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.6	711.7	192	515.5	77.7	2260.7	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3217	3001.4	814.7	2172.6	330.4	9536.4	114
Białko [g]	10%	110	32.1	32.1	17.2	19.9	12.4	113.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	17	0.3	13.9	0	51.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	2.3	0.1	1.9	0	11.5	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8	0	1.5	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.4	0	3.2	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.3	0	13	0	78.7	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.28	109.63	30.91	78.36	7.02	342.22	151
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.3	10.42	26.27	3.86	7.02	63.89	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.1	4.4	1.83	1.82	0	14.16	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	14.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.68
Sód [mg]	10%	2000	1085.5	211.31	55.08	683.25	54	2089.15	105
Potas [mg]	10%	4700	552.45	767.19	426.6	413.91	0	2160.17	46
Wapń [mg]	10%	900	266.23	48.28	6.48	37.19	0	358.19	40
Fosfor [mg]	10%	580	254.03	365.32	21.6	101.29	0	742.25	128
Magnez [mg]	10%	304.5	41.29	60.79	35.64	34.62	0	172.35	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	2.12	0.43	0.99	0	4.79	74
Witamina A [µg]	25%	565	15.52	36.29	8.1	28.55	0	88.47	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.19	0	1.01	0	2.29	23
witamina E [mg]	30%	9	2.54	3.47	0.22	1.98	0	8.23	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.16	0.03	0.08	0	0.44	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.22	0.1	0.09	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.28	11.25	0.51	3.19	0	16.24	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	21.77	4.85	17.13	0	53.08	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.58	0.15	1.89	0.15	5.22	116

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	767	634.6	152.7	501.7	86.9	2143.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235.1	2664.6	642.3	2121.5	369.4	9033.1	107
Białko [g]	10%	110	33.2	36	2.8	28.7	16.2	117.2	107
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	22.4	5.3	8.4	0	54.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.9	3.2	2.1	0	16.4	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	7.9	1.5	1.5	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.3	0.1	3.2	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	39.4	0.9	0	402.7	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.63	76.69	23.57	78.16	5.53	302.6	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.69	19.9	9.09	4.37	5.53	53.61	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.53	9.28	0.61	0.86	0	14.3	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.94
Sód [mg]	10%	2000	919.07	223.22	37.32	1094.04	54	2327.66	117
Potas [mg]	10%	4700	691.17	1632.62	15.34	246.37	0	2585.51	55
Wapń [mg]	10%	900	317.33	122.47	13.69	53.56	0	507.07	57
Fosfor [mg]	10%	580	491.47	250.73	21.55	123.13	0	886.89	153
Magnez [mg]	10%	304.5	67.09	88.79	1.55	11.26	0	168.71	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	4.73	0.18	0.59	0	8.94	139
Witamina A [µg]	25%	565	7.72	44.31	0.06	13.8	0	65.91	11
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.67	0.15	1.03	0	4.45	45
witamina E [mg]	30%	9	2.53	3.02	0.14	2.15	0	7.86	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.24	0	0.05	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.29	0.03	0.23	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	6.35	0	0.76	0	8.33	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.63	26.59	0.03	8.27	0	39.54	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.62	0.1	3.03	0.15	5.81	129

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	828.8	585.4	137.9	520.2	95.3	2167.8	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3491.4	2473.9	584.6	2195.4	400	9145.5	108
Białko [g]	10%	110	35.4	38.4	18.3	21.4	5.9	119.6	109
Tłuszcz [g]	10%	66	23.4	9	1.3	12.3	4	50.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	3.3	0.2	2.7	2.4	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	1	0	4	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0.7	0	4.2	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	5.3	0	35.9	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.7	90.5	13.09	81.23	8.77	314.3	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.1	34.69	12.82	5.3	8.77	76.7	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	5.85	0	0.75	0	10.24	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.83
Sód [mg]	10%	2000	1608.22	431.69	810	914.85	97.2	3861.96	194
Potas [mg]	10%	4700	592.41	676.03	0	220.94	0	1489.39	32
Wapń [mg]	10%	900	269.83	51.43	0	45.85	162	529.12	59
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	118.63	0	95.57	0	516.84	88
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	33.8	0	20.64	0	100.42	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	1.64	0	0.53	0	3.71	58
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	19.73	0	6.46	0	41.73	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.04	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.64	0.98	0	2.31	0	5.93	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.13	0	0.05	0	0.36	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.13	0	0.15	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	2.99	0	0.33	0	4.89	43
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	11.84	0	3.87	0	25.03	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.46	1.19	2.25	2.54	0.27	9.65	214

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	738.5	689.2	43.2	525	108.8	2104.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3119	2898	183.6	2213.9	457.3	8872	104
Białko [g]	10%	110	31.8	51.2	0	21.4	14.8	119.3	109
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	20.2	0	13.6	4	51.7	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.9	0	2.3	2.7	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.7	0	5	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5.2	0	5	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	172.1	0	0.8	0	183.2	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.29	81.27	10.8	79.61	3.24	299.22	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.91	18.82	9.9	5.75	2.7	61.1	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	11.69	0	0.93	0	17.73	59
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.38
Sód [mg]	10%	2000	1226.26	347.51	0	681.24	378	2633.02	131
Potas [mg]	10%	4700	665.85	1987.68	0	268.05	0	2921.58	62
Wapń [mg]	10%	900	289.99	89.14	0	76.75	0	455.89	51
Fosfor [mg]	10%	580	417.83	235.3	0	114.79	0	767.93	133
Magnez [mg]	10%	304.5	97.81	84.57	0	12.14	0	194.53	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.57	2.64	0	0.63	0	5.85	91
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	32.92	0	14.56	0	54.61	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.42	2.78	0	3.44	0	8.65	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.28	0	0.05	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.25	0	0.22	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	5.57	0	0.84	0	7.59	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	19.75	0	8.73	0	32.76	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.96	0	1.89	1.05	6.58	146

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	698.8	526	167.4	491.6	77.7	1961.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2949.7	2220.5	710.7	2074.6	330.4	8286.2	98
Białko [g]	10%	110	24.4	39.2	18	16.9	12.4	111.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	11	0	11.5	0	37.1	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	5.4	0	2.6	0	12.2	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	2.6	0	3.6	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	0.7	0	3.8	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	35.8	0	105.7	0	152.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.56	68.99	24.43	80.38	7.02	300.39	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.09	13.75	24.43	5.19	7.02	67.49	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.97	2.97	1.35	0.91	0	9.21	31
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	11.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.3
Sód [mg]	10%	2000	1024.69	216.89	572.4	720.11	54	2588.09	130
Potas [mg]	10%	4700	681.46	503.73	0	249.23	0	1434.44	30
Wapń [mg]	10%	900	292.37	230.72	0	39.97	0	563.08	62
Fosfor [mg]	10%	580	341.54	371.5	0	77.01	0	790.05	136
Magnez [mg]	10%	304.5	76.23	36.69	0	11.19	0	124.12	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	1.68	0	1.22	0	5.99	93
Witamina A [μg]	25%	565	11.02	38.41	0	14.18	0	63.63	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.52	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	2.08	0.68	0	2.61	0	5.38	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.12	0	0.05	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.69	0	0.18	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.53	1.96	0	0.7	0	5.19	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	23.05	0	8.51	0	38.18	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	0.6	1.59	2	0.15	6.47	144

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	774.4	666.7	66.3	527.2	95.3	2130.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267.9	2812.5	280.8	2225.4	400	8986.9	106
Białko [g]	10%	110	26	56.8	1.9	26.8	5.9	117.6	107
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	11.5	0.8	12	4	45.8	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.3	0.3	3.4	2.4	15.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.9	0	1.5	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	116.4	0	1	0	127.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	130.42	90.57	12.96	78.1	8.77	320.83	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.55	28.95	0.34	4.21	8.77	66.84	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	13.58	0.34	0.72	0	18.27	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.12
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.92
Sód [mg]	10%	2000	852.22	421.19	8.64	932.13	97.2	2311.39	116
Potas [mg]	10%	4700	592.41	2852.11	0	231.97	0	3676.5	79
Wapń [mg]	10%	900	269.83	424.36	0	66.52	162	922.72	102
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	912.46	0	152.65	0	1367.75	235
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	193.42	0	22.15	0	261.54	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.12	0	0.54	0	6.2	98
Witamina A [µg]	25%	565	15.52	57.86	0	5.4	0	78.78	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.02	0	1.03	0	2.15	21
witamina E [mg]	30%	9	2.64	3.1	0	1.53	0	7.28	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.56	0	0.05	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.92	0	0.27	0	1.59	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	26.41	0	0.37	0	28.35	247
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	34.71	0	3.24	0	47.27	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	1.16	0.02	2.58	0.27	5.77	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	692.6	658.9	124.8	473.5	108.8	2058.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2923.4	2773.4	529.6	2002.7	457.3	8686.5	103
Białko [g]	10%	110	35.5	39.4	16.3	23	14.8	129.2	118
Tłuszcz [g]	10%	66	15	15.6	0	7.4	4	42.3	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	4	0	1.6	2.7	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.8	0	1.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.1	0	3.2	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0	0	79.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	105.21	97.68	15.43	79.37	3.24	300.94	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.05	15.74	14.71	3.66	2.7	52.87	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	15.33	1.62	1.5	0	21.53	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	34.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.94
Sód [mg]	10%	2000	1150.3	293.92	54	891.79	378	2768.01	140
Potas [mg]	10%	4700	575.67	1093.03	0	267.97	0	1936.67	41
Wapń [mg]	10%	900	295.21	140.45	0	22.58	0	458.25	52
Fosfor [mg]	10%	580	296.15	251.86	0	24.76	0	572.78	98
Magnez [mg]	10%	304.5	56.77	84.87	0	12.6	0	154.25	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.35	4.06	0	0.82	0	6.24	97
Witamina A [μg]	25%	565	7.27	89.95	0	20.52	0	117.74	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	1.94	3.09	0	2.35	0	7.38	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.31	0	0.05	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.4	0	0.04	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	4.07	0	0.87	0	5.96	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.36	53.97	0	12.31	0	70.64	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.81	0.15	2.47	1.05	6.92	154

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	714.8	721	82.9	605	95.3	2219.2	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3018.6	3030	351.2	2543.4	400	9343.3	111
Białko [g]	10%	110	35.9	39.8	0.9	19.3	5.9	102	93
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	24.2	0	21.9	4	63.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	5.9	0	7.5	2.4	21	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.6	0	1.4	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.2	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.3	0	0	0	25.6	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.15	89.95	21.06	83.02	8.77	318.96	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.07	19.83	17.82	7.22	8.77	70.73	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.95	8.46	2.59	0.86	0	17.87	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.52
Sód [mg]	10%	2000	1366.3	229.15	0	1310.85	97.2	3003.51	150
Potas [mg]	10%	4700	529.41	1678.55	0	203.17	0	2411.14	51
Wapń [mg]	10%	900	270.55	107.51	0	10.36	162	550.43	61
Fosfor [mg]	10%	580	261.95	249.18	0	15.13	0	526.27	91
Magnez [mg]	10%	304.5	51.37	91.17	0	7.21	0	149.75	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.17	4.64	0	0.5	0	6.32	99
Witamina A [µg]	25%	565	7.12	57.7	0	13.8	0	78.62	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	1.92	2.81	0	2.15	0	6.88	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.26	0	0.04	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.26	0	0.02	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.87	5.21	0	0.68	0	6.76	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	34.62	0	8.27	0	47.17	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	0.63	0	3.64	0.27	7.5	167

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	780.6	917.8	114.4	502.1	51	2366	119
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3288.9	3861	484.1	2119.2	215.1	9968.5	119
Białko [g]	10%	110	34.9	57	2.6	19.7	2.1	116.5	106
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	27.9	1.3	11.4	1.3	63	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	10.6	0.3	2.2	0.2	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.7	8.3	0.4	3.5	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.9	0.1	4.3	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	134.3	41	0.3	0	503.8	168
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.82	114.44	23.35	80.58	7.55	341.77	151
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.16	22.91	14.42	5.34	7.29	65.13	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.3	9.84	0.92	1.1	0	17.17	58
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.75
Sód [mg]	10%	2000	922.31	983.52	18.14	902.49	756	3582.47	179
Potas [mg]	10%	4700	810.69	1407.77	53.64	256.45	0	2528.56	53
Wapń [mg]	10%	900	328.85	126.6	6.61	53.8	0	515.89	58
Fosfor [mg]	10%	580	590.83	508.75	25.85	72.1	0	1197.55	206
Magnez [mg]	10%	304.5	98.77	105.48	2.22	21.85	0	228.34	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.61	3.33	0.33	0.77	0	9.05	141
Witamina A [μg]	25%	565	16.12	25.39	2.18	6.42	0	50.13	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.06	0	4.59	46
witamina E [mg]	30%	9	3.57	3.55	0.17	2.34	0	9.65	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.29	0.01	0.05	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.44	0.06	0.11	0	1.51	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	20.21	0.05	0.35	0	22.25	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.67	15.23	1.31	3.85	0	30.08	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	2.73	0.05	2.5	2.1	8.95	199

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	792.8	846.5	41.5	497.1	95.3	2273.4	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3344.6	3552.1	175.4	2102.2	400	9574.5	114
Białko [g]	10%	110	37.4	38.1	0.3	19.8	5.9	101.6	92
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	34.8	0.3	7.9	4	65.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	9.4	0	1.9	2.4	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	12.9	0	1.6	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.2	0	3.2	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	119.2	0	1.3	0	131.8	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.5	97.19	10.08	86.97	8.77	323.53	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.06	23.45	9.72	3.68	8.77	61.7	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	4.29	1.71	0.86	0	10.35	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.74
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.01
Sód [mg]	10%	2000	1263.07	225.6	0	892.13	97.2	2478.01	124
Potas [mg]	10%	4700	612.57	452.15	0	212.34	0	1277.07	28
Wapń [mg]	10%	900	317.35	198.73	0	18.21	162	696.3	77
Fosfor [mg]	10%	580	418.55	367.2	0	33.52	0	819.28	141
Magnez [mg]	10%	304.5	60.1	35.23	0	8.03	0	103.36	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	1.73	0	0.53	0	3.82	59
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	7.07	0	13.8	0	27.99	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.79	0	1.01	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.01	4.34	0	2.15	0	8.52	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.1	0	0.04	0	0.34	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.69	0	0.06	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	2.01	0	0.69	0	3.94	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	4.24	0	8.27	0	16.79	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.62	0	2.47	0.27	6.19	138

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	689.5	602.7	63.5	637.4	108.8	2102.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2543	267.5	2677.8	457.3	8856.5	104
Białko [g]	10%	110	31.3	44.8	1	22.5	14.8	114.6	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	11.5	1	24.7	4	55.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	2.8	0.5	8.6	2.7	19.8	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	3.9	0	1.4	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.4	0	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	79.4	0	0	0	217.1	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	109.95	84.22	13.5	81.5	3.24	292.43	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.42	20.79	9.9	7.22	2.7	56.03	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	8.72	2.25	0.86	0	15.08	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.3
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	209.74	0	1411.65	378	3106.5	155
Potas [mg]	10%	4700	590.25	2259.86	0	203.17	0	3053.29	65
Wapń [mg]	10%	900	298.45	284.7	0	10.36	0	593.52	66
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	628.87	0	15.13	0	1021.52	176
Magnez [mg]	10%	304.5	56.95	144.87	0	7.21	0	209.04	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	3.92	0	0.5	0	7.53	117
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	107.7	0	13.8	0	128.7	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.2	0	1.01	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.1	3.36	0	2.15	0	7.62	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.4	0	0.04	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.69	0	0.02	0	1.39	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.97	17.64	0	0.68	0	20.3	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	64.62	0	8.27	0	77.22	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.58	0	3.92	1.05	7.76	173

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	739.9	475.7	105	566.5	95.3	1982.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3126.4	2008.9	445.2	2390.5	400	8371.1	99
Białko [g]	10%	110	32.8	31.6	1	31.5	5.9	103.1	94
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	7.9	0.3	13.7	4	38.7	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	1.8	0.1	4.9	2.4	13.3	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0	1.4	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.5	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	59.2	0	0	0	70.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	126.24	72.17	25.38	79.59	8.77	312.16	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.3	13.99	20.73	5.37	8.77	74.18	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	5.71	1.83	0.72	0	13.53	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.2
Sód [mg]	10%	2000	816.31	277.96	1.08	1233.99	97.2	2426.55	122
Potas [mg]	10%	4700	732.09	972.74	426.6	180.13	0	2311.57	50
Wapń [mg]	10%	900	328.87	95.68	6.48	14.68	162	607.72	69
Fosfor [mg]	10%	580	517.91	316.63	21.6	23.05	0	879.2	152
Magnez [mg]	10%	304.5	91.78	64.62	35.64	17.29	0	209.34	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.73	1.98	0.43	0.43	0	5.59	88
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	43.18	8.1	5.4	0	72.2	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.05	1.53	0.22	1.52	0	6.34	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.19	0.03	0.04	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.29	0.1	0.02	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.66	10.75	0.51	0.27	0	13.2	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	25.9	4.85	3.24	0	43.32	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.77	0	3.42	0.27	6.06	134

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	845.5	622.9	56.2	488.4	77.7	2090.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3563.2	2619.2	237.9	2060.6	330.4	8811.4	104
Białko [g]	10%	110	38.3	43.9	0.1	17.5	12.4	112.4	102
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	19.2	0.1	11.6	0	53.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.3	3.8	0	2.6	0	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.5	0	3.6	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.7	0	3.9	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	131.4	0	105.7	0	248.4	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	123.43	72.61	14.48	79.33	7.02	296.89	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.02	17.08	12.42	4.4	7.02	56.95	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.57	8.28	1.55	1.85	0	15.26	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.04
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.88
Sód [mg]	10%	2000	1343.34	348.02	6.21	700.24	54	2451.81	122
Potas [mg]	10%	4700	600.01	1827.81	95.22	393.58	0	2916.63	62
Wapń [mg]	10%	900	297.19	127.15	3.1	57.97	0	485.42	53
Fosfor [mg]	10%	580	333.74	535.89	11.38	101.75	0	982.78	170
Magnez [mg]	10%	304.5	58.78	118.74	6.21	19.81	0	203.55	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	3.66	0.31	1.56	0	7.05	110
Witamina A [µg]	25%	565	7.28	91.13	3.45	40.12	0	141.98	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.63	0	1.52	0	3.25	32
witamina E [mg]	30%	9	2.03	3.72	0.4	2.99	0	9.15	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.39	0	0.08	0	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.54	0.02	0.22	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.19	17.53	0.58	0.91	0	20.23	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.36	54.68	2.06	24.07	0	85.19	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	0.96	0.01	1.94	0.15	6.12	136

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	682.9	639.7	280.4	483	108.8	2195	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2887.1	2697.1	1183	2041.9	457.3	9266.6	109
Białko [g]	10%	110	25.8	33.6	19.8	24.1	14.8	118.3	108
Tłuszcz [g]	10%	66	11	13.5	6.3	8.4	4	43.4	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.9	0.7	2.3	2.7	12.7	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.8	0	1.9	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.2	0	3.2	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	26.5	0	5.4	0	43.2	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	121.59	100.51	37.03	78.12	3.24	340.5	149
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.05	22.22	9.58	4.59	2.7	58.15	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	9.65	1.89	0.93	0	15.69	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.56
Sód [mg]	10%	2000	1042.98	327.6	181.8	656.43	378	2586.82	129
Potas [mg]	10%	4700	598.73	983.11	0	297.2	0	1879.06	40
Wapń [mg]	10%	900	291.62	266.8	0	49.12	0	607.56	67
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	352.67	0	101.8	0	742.71	129
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	70.25	0	24.03	0	141.25	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	2.77	0	0.64	0	4.87	76
Witamina A [μg]	25%	565	15.67	10.84	0	7.78	0	34.31	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.04	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.94	0	1.68	0	7.19	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.2	0	0.06	0	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.41	0	0.17	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	3.48	0	0.61	0	5.52	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	6.5	0	4.67	0	20.58	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.91	0.5	1.82	1.05	6.46	143

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	692.7	641	37.8	537.7	95.3	2004.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2928.5	2689.3	160.1	2265.4	400	8443.4	101
Białko [g]	10%	110	35.7	33.5	0.1	20.5	5.9	95.9	87
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	24	0	15.5	4	55.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.3	0	4.4	2.4	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.8	0	1.4	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.5	0	3.1	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	21	0	0	0	32.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.66	77.67	9.9	79.24	8.77	289.26	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.95	16.62	9.18	3.11	8.77	54.64	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	10.35	1.62	0.86	0	16.08	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.27
Sód [mg]	10%	2000	1211.5	246.74	0	868.59	97.2	2424.03	121
Potas [mg]	10%	4700	585.3	1831.92	0	203.17	0	2620.41	55
Wapń [mg]	10%	900	324.55	170.06	0	10.36	162	666.98	74
Fosfor [mg]	10%	580	412.16	303.27	0	15.13	0	730.57	126
Magnez [mg]	10%	304.5	56.5	112.38	0	7.21	0	176.1	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.37	3.95	0	0.5	0	6.84	107
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	56.17	0	13.8	0	77.17	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.79	0	2.15	0	8.87	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.36	0	0.04	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.37	0	0.02	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.04	6.41	0	0.68	0	9.14	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	33.7	0	8.27	0	46.3	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.68	0	2.41	0.27	6.06	134

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	754.6	832.6	74.5	498.9	51	2211.7	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3180.4	3492.8	314.9	2108.6	215.1	9312.1	112
Białko [g]	10%	110	35.3	55.9	2.2	18.2	2.1	113.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	32	1.2	7.9	1.3	61.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.4	0.3	1.9	0.2	13.3	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	15.3	0	1.4	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	8.6	0	3.2	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	133	0	0	0	461	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.37	86.01	13.65	90.38	7.55	311	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.79	23.58	9.21	6.23	7.29	62.11	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.14	11.77	0.16	3.58	0	21.66	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.03
Sód [mg]	10%	2000	921.95	325.05	32.25	890.37	756	2925.64	147
Potas [mg]	10%	4700	674.25	2251.5	0	572.5	0	3498.25	74
Wapń [mg]	10%	900	309.41	126.05	15.11	54.95	0	505.54	56
Fosfor [mg]	10%	580	434.95	685.77	0	80.68	0	1201.41	207
Magnez [mg]	10%	304.5	52.33	146.62	0	39.63	0	238.59	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.2	3.97	0	1.08	0	8.27	129
Witamina A [µg]	25%	565	16.12	42.21	0	19.85	0	78.19	14
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.67	0	1.01	0	4.28	43
witamina E [mg]	30%	9	3.07	6.68	0	1.91	0	11.67	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.43	0	0.11	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.55	0	0.08	0	1.47	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.33	26.67	0	1.44	0	29.45	257
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.67	25.32	0	11.91	0	46.91	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.9	0.08	2.47	2.1	7.31	162

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2159.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	9104.6	108
Białko [g]	10%	110	114.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	52.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	168.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	314.55	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	63	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.64	52
% energii z białka	10%	15	-	25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	20
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2712.46	136
Potas [mg]	10%	4700	2461.26	52
Wapń [mg]	10%	900	572.72	64
Fosfor [mg]	10%	580	868.04	150
Magnez [mg]	10%	304.5	182.71	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.33	99
Witamina A [µg]	25%	565	77.9	14
Witamina D [µg]	10%	10	2.97	30
witamina E [mg]	30%	9	8.17	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.8	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	45.53	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.78	151