
Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 2-22.03.2026 rok (21 dni) PROVITA

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 7. Miód pszczeli bartnik 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. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Brokuły ugotowane 200.00g 5. RW Ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 6. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%	1. Gruszka 150.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. #Jaja gotowane 50.00g 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja 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.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-03-03

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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #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).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki:	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. RW Galaretka z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Maśło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 7. Surówka z marchwi, jabłka, slera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%			
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-03-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. p#o Devolay drobiowy, z serem, w panierce, pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Sól biała 0% 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. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. Mandarynki 60.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańska 170.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), p# Makaron pełne ziarno 12% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], #	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			Kukurydza konserwowa M 9% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 5% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	
Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanina kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. #Zupa minestrone 250.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #dżem truskawkowy (s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Gnocchi szpinakowe 130.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%		regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	
Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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.)] 7. #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: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krupnik 400.00g składniki: 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%		2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
--	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-03-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. #Jaja gotowane 50.00g 7. p# Twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. 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 ciasto marchewkowe 70.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-09

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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #dżem truskawkowy (s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.] 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.)	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1% 5. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-10

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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, #Jaja gotowane 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. p#o Surówka z buraka i kapusty 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0% 5. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna	1. #galaretka z brzoskwiniami 200.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwińowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

	100%]			
Dzień: 10 - Środa, 2026-03-11				
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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #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).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. p# fasola w sosie pomidorowym 200.00g składniki: #Fasola biała jaś po ugotowaniu 67%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen] 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]	
Dzień: 11 - Czwartek, 2026-03-12				
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# Jogurt naturalny Fruvita

cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 7. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 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]	Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	---	--	--	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-03-13

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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. #Jaja gotowane 50.00g 7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretka z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-03-14

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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. p# Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0% 6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, Chrzan 2%	1. #owsianka z owocami i skyrem (śliwka, daktyl) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier śliwkowy, przecier daktylowy, woda, płatki owsiane górskie, zagęszczony sok cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. #Kielbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 20.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-03-15

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: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #Jaja gotowane 50.00g 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 350.00g 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. #drobiowy kotlet pożarski, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, #Jaja gotowane 4% 5. #ryż pomidorowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka,	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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta twarogowa z buraczkem gotowanym 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%			
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-03-16				
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: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen]	1. Mandarynki 55.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 60.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler , goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, гума ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			uniwersalny 3%, Czosnek 1% 7. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 16 - Wtorek, 2026-03-17				
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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. # Jaja gotowane 50.00g 7. p#w Poledwica 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,	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 + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper,	1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłka (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C] 2. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłka (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]		7. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	
--	---	--	---	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-03-18

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. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy półtłusty 70.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g 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 Kurczak z ciecierzycą i pieczarkami duszony w sosie 260.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 19% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 19%, Woda wodociągowa 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Marchew 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. Paszтет z soczewicy 100.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 400.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	przecierów)]	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	bakterii mlekowych]
---	--	---------------------	--	----------------------------

Dzień: 19 - Piątek, 2026-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 400.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 6. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

	proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%			
Dzień: 20 - Sobota, 2026-03-21				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 150.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. #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] 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	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-03-22				
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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 7. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]	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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Devolay drobiowy, z serem, w panierce, pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Sól biała 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 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	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, #Jaja gotowane 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], #	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	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%		Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
---	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	623	665	77.7	527.6	127	2020.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2625.5	2793.4	328.7	2217.1	533.3	8498.2	100
Białko [g]	10%	100	33.4	44	0.8	19.8	7.9	106	106
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	22.2	0.2	16.8	5.4	58.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	3.8	0	4.5	3.2	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	9.3	0	3.7	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.7	0.1	5	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	124.5	0	126.9	0	252.3	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	94.88	77.16	19.44	78.36	11.7	281.54	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.92	12.84	13.36	2.54	11.7	49.38	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.08	10.11	2.83	8.44	0	30.47	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.15
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.42
Sód [mg]	10%	2000	973.95	221.03	2.7	927.72	129.6	2255	112
Potas [mg]	10%	4700	379.11	2013.83	159.3	304.33	0	2856.58	60
Wapń [mg]	10%	900	57.84	145.74	16.2	51.76	216	487.55	54
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	318.73	20.25	204.58	0	743.55	127
Magnez [mg]	10%	304.5	66.49	100.28	10.8	63.01	0	240.58	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.76	3.18	0.4	2.77	0	9.12	142
Witamina A [μg]	25%	565	11.21	104.41	5.96	7.38	0	128.96	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.4	0	1.96	0	3.72	38
witamina E [mg]	30%	9	3.04	4.34	0.42	2.57	0	10.38	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.3	0.02	0.16	0	0.72	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.38	0.04	0.23	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.86	5.69	0.11	2.55	0	12.23	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.72	62.64	3.57	4.42	0	77.38	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	0.61	0	2.57	0.36	5.63	125

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	630.3	785.1	80.4	389.8	127	2012.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2640.7	3290.6	341.2	1640.4	533.3	8446.4	100
Białko [g]	10%	100	21.9	39	1.8	21.1	7.9	91.9	92
Tłuszcz [g]	10%	66	26.8	30.5	0	9.9	5.4	72.7	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9	5.8	0	2.8	3.2	21	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	11.4	0	2.2	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.2	0	4.8	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	16.8	0	0	0	17.7	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.83	96.74	18.9	57.73	11.7	264.92	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.17	18.27	18.9	3.49	11.7	62.53	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.23	16.3	1.35	7.66	0	34.55	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.12
Sód [mg]	10%	2000	1243.09	334.39	518.4	1159.27	129.6	3384.76	169
Potas [mg]	10%	4700	355.8	729.77	0	386.86	0	1472.43	32
Wapń [mg]	10%	900	54.91	75.93	0	194.98	216	541.83	60
Fosfor [mg]	10%	580	200.71	167.09	0	138.7	0	506.51	88
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	48.18	0	51.3	0	165.58	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	1.84	0	2.31	0	6.58	103
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	33.37	0	19.8	0	98.92	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.35	0	1.35	0	3.05	32
witamina E [mg]	30%	9	3.43	5.18	0	2.93	0	11.56	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.13	0	0.17	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.26	0	0.07	0	0.48	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	4.92	0	2.99	0	11.93	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	20.02	0	11.88	0	59.35	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	0.92	1.44	3.22	0.36	8.46	188

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-03-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	544.4	639.1	89.2	586.4	153	2012.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2287.9	2701.5	376.7	2470.2	643.5	8480	100
Białko [g]	10%	100	27.8	28.8	0.7	27.4	21.6	106.4	107
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	8.4	0.7	13.6	5.4	45	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	2.5	0	5.5	3.6	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	1	0	2.3	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	0.7	0.1	5.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	20.2	0	0	0	254.6	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.97	116.51	21.78	93.25	4.5	311.03	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.96	16.54	17.46	3.01	4.5	47.48	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.29	9.01	3.6	9.77	0	31.68	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	2000	998.76	1117.63	3.6	1209.15	504	3833.14	191
Potas [mg]	10%	4700	500.91	830.02	241.2	277.51	0	1849.66	40
Wapń [mg]	10%	900	92.85	70.23	7.2	38.8	0	209.09	23
Fosfor [mg]	10%	580	334.95	151.75	16.2	181.09	0	684	118
Magnez [mg]	10%	304.5	74.36	48.22	5.4	75.97	0	203.96	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.01	2.02	0.54	2.52	0	9.11	142
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	74.56	13.8	5.1	0	143.71	25
Witamina D [μg]	10%	10	2.47	0.4	0	1.35	0	4.23	43
witamina E [mg]	30%	9	4.07	1	0.68	2.69	0	8.45	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.18	0.05	0.2	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.21	0.04	0.09	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.33	3.25	0.28	3.53	0	11.41	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	44.73	8.27	3.06	0	86.22	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.77	3.1	0.01	3.35	1.4	9.58	212

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-03-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	528.4	585.9	24.4	749.7	127	2015.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2219.7	2456.5	103	3145.5	533.3	8458.3	99
Białko [g]	10%	100	24.1	35.8	0.3	28.8	7.9	97	97
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	23	0.1	27.2	5.4	73.2	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	4.4	0	6.2	3.2	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	10.3	0	2.3	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.4	0	5.1	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	119.5	0	0	0	120.4	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.22	63.88	6.04	103.78	11.7	258.64	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.51	11.14	4.96	5.01	11.7	36.33	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.82	10.09	1.02	13.21	0	33.16	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.33
Sód [mg]	10%	2000	2355.85	1167.15	0.54	1547.23	129.6	5200.38	259
Potas [mg]	10%	4700	312.24	1605.19	102.05	370.82	0	2390.32	51
Wapń [mg]	10%	900	361.54	185.19	16.2	39.88	216	818.82	91
Fosfor [mg]	10%	580	197.11	438.96	9.71	188.06	0	833.85	144
Magnez [mg]	10%	304.5	65.36	117.76	9.18	78.67	0	270.98	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	3	0.16	2.58	0	8.2	128
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	38.01	13.86	11.23	0	69.56	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.72	0	1.35	0	3.42	35
witamina E [mg]	30%	9	2.74	3.74	0.08	2.97	0	9.54	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.3	0.05	0.22	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.38	0.01	0.09	0	0.62	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.54	14.09	0.1	3.85	0	21.6	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	19.36	8.31	6.73	0	38.29	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.54	3.24	0	4.29	0.36	13	289

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-03-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	477.9	866.7	193.5	395.1	153	2086.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2013.2	3631.1	813.5	1662.7	643.5	8764.1	105
Białko [g]	10%	100	16.3	34.4	3.6	13.3	21.6	89.3	89
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	38.5	6.3	10.3	5.4	71.2	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	11.2	0.7	1.6	3.6	20.2	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	15.3	0	3.8	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.7	0	4.9	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	96.5	0	0	0	105	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.85	100	31.5	65.58	4.5	285.43	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.37	17.68	4.05	4.45	4.5	45.06	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.54	8.84	1.89	6.95	0	27.23	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.62
Sód [mg]	10%	2000	489.25	805.39	127.8	341.12	504	2267.58	112
Potas [mg]	10%	4700	403.05	550	0	379.61	0	1332.67	29
Wapń [mg]	10%	900	106.21	108.28	0	33.4	0	247.9	28
Fosfor [mg]	10%	580	297.82	185.75	0	138.14	0	621.71	107
Magnez [mg]	10%	304.5	69.05	51.68	0	51.27	0	172.01	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.76	2.79	0	1.97	0	7.53	118
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	78.74	0	11.79	0	100.76	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.39	0.62	0	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.73	5.37	0	3.19	0	11.3	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.18	0	0.17	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.25	0	0.08	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.64	2.92	0	3.08	0	9.65	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	28.88	0	7.07	0	42.1	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.35	2.23	0.35	0.94	1.4	5.66	126

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-03-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	535.6	527.4	105	651.1	167.2	1986.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2248.4	2219.9	445.2	2736	704	8353.7	99
Białko [g]	10%	100	19.7	26.5	1	28	7.4	82.8	83
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	16.2	0.3	20.3	5.3	60.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.4	0.1	3.7	3.4	15	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	6.9	0	2.4	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	3.9	0	5.2	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	40.2	0	17.4	0	58.5	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.9	70.12	25.38	94.81	22.38	289.61	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.16	11.35	20.73	4.93	21.6	63.79	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.36	2.81	1.83	11.63	0	25.65	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.47
Sód [mg]	10%	2000	754.57	198.19	1.08	1340.63	48.6	2343.08	117
Potas [mg]	10%	4700	359.04	452.65	426.6	635.3	0	1873.6	41
Wapń [mg]	10%	900	58.15	19.19	6.48	220.87	0	304.69	34
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	186.23	21.6	283.25	0	691.08	119
Magnez [mg]	10%	304.5	66.44	34.3	35.64	85.76	0	222.15	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	0.85	0.43	3.22	0	7.11	111
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	5.28	8.1	39.45	0	100.08	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0	0	1.35	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	3.51	2.87	0.22	3.23	0	9.85	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.09	0.03	0.26	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.13	0.1	0.17	0	0.57	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	8.83	0.51	7.44	0	20.81	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	3.17	4.85	23.67	0	60.05	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.09	0.55	0	3.72	0.13	5.85	130

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-03-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	517.1	812.3	213.3	528.1	51	2121.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2172.7	3403.5	890.5	2223.8	215.1	8905.7	107
Białko [g]	10%	100	22	39.7	2.3	27.9	2.1	94.3	94
Tłuszcz [g]	10%	66	16.5	34.4	12.2	13.2	1.3	77.7	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	6.1	2.5	4.6	0.2	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	14.5	5.8	2.2	0	28.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	7.8	2.9	4.8	0	22.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.3	81.6	22.6	0	0	232.6	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.65	91.73	24.26	78.48	7.55	276.7	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.68	21.33	13.89	2.77	7.29	50.97	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.14	11.73	1.66	8.44	0	30.98	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.19
Sód [mg]	10%	2000	543.2	322.09	25.35	2658.87	756	4305.51	215
Potas [mg]	10%	4700	452.52	1624.23	77.38	256.18	0	2410.33	52
Wapń [mg]	10%	900	118.09	119.83	9.93	337.33	0	585.2	64
Fosfor [mg]	10%	580	333.98	330.58	23.33	131.23	0	819.13	142
Magnez [mg]	10%	304.5	73.28	92.02	6.31	58.51	0	230.13	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.5	3.52	0.33	1.96	0	9.33	146
Witamina A [μg]	25%	565	13.17	63.83	14.76	7.38	0	99.14	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.97	1.1	0.1	1.35	0	4.53	46
witamina E [mg]	30%	9	4.04	5.88	2.09	2.39	0	14.42	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.31	0.01	0.14	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.38	0.04	0.05	0	0.92	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.91	7.71	0.1	2.53	0	14.26	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.9	25.57	0.28	4.42	0	38.19	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.5	0.89	0.07	7.38	2.1	10.76	239

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-03-09

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	547.1	731.8	67.3	554.1	127	2027.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2298.7	3062.3	284.8	2329	533.3	8508.3	101
Białko [g]	10%	100	18.1	28.7	0.7	18.3	7.9	73.8	74
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	34.5	0.2	17.3	5.4	75	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	8.6	0	2.4	3.2	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	13.6	0	5.7	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.3	0.1	6.6	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	315.4	0	0.2	0	316.6	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.74	81.23	16.84	85.6	11.7	279.13	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.8	14.12	11.58	4.68	11.7	55.9	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.04	9.66	2.45	8.69	0	29.86	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.57
Sód [mg]	10%	2000	915.49	354.53	2.34	662.55	129.6	2064.52	103
Potas [mg]	10%	4700	355.8	1612.4	138.06	333.58	0	2439.85	52
Wapń [mg]	10%	900	54.91	199.3	14.04	42.94	216	527.21	59
Fosfor [mg]	10%	580	200.71	463.92	17.55	157.87	0	840.06	145
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	108.63	9.36	46.99	0	231.06	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	5.77	0.35	2.02	0	10.57	165
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	50.87	5.16	13.08	0	114.86	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.79	0	1.35	0	4.5	46
witamina E [mg]	30%	9	3.43	4.72	0.36	3.98	0	12.5	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.36	0.01	0.16	0	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.76	0.04	0.11	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	5.74	0.09	2.82	0	12.69	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	30.52	3.1	7.84	0	68.92	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.98	0	1.84	0.36	5.16	115

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-03-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	517.2	723.1	96.5	525.9	153	2015.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2176.1	3033.5	409.9	2211.3	643.5	8474.4	101
Białko [g]	10%	100	28	29.1	2.1	21.5	21.6	102.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	28.5	0.3	15.4	5.4	63.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	7.2	0	2.6	3.6	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	13.4	0	5.8	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	4.6	0	6.9	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	132.3	0	0.8	0	134.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.71	91.89	21.36	79.53	4.5	272	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.49	20.36	20.03	4.57	4.5	54.97	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.29	8.76	0	8.85	0	26.91	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52
Sód [mg]	10%	2000	2520.01	611.8	2.39	749.94	504	4388.16	219
Potas [mg]	10%	4700	412.32	1328.08	0	327.33	0	2067.74	44
Wapń [mg]	10%	900	355.42	159.98	0	106.57	0	621.98	69
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	318.18	0	283.1	0	801.27	138
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	83.09	0	80.12	0	229.3	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.52	4.25	0	2.67	0	9.45	148
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	87.84	0	5.71	0	143.81	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.19	0	1.36	0	3.91	40
witamina E [mg]	30%	9	3.73	4.44	0	3.95	0	12.13	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.58	0	0.22	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.48	0	0.29	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	7.17	0	3.61	0	15.08	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	52.7	0	3.43	0	86.28	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7	1.69	0	2.08	1.4	10.97	244

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	616.6	726.8	105	512.8	149.8	2111.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2582.8	3058.5	445.2	2150.2	625	8862	105
Białko [g]	10%	100	21.9	33.8	1	19.3	10.8	86.9	87
Tłuszcz [g]	10%	66	26.7	17.1	0.3	20.7	9.4	74.4	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9	2.6	0.1	4.5	6.4	22.8	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	7.3	0	8.2	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.3	0	7.1	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.9	0	216	0	237.8	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.52	118.46	25.38	65.66	5.4	291.43	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.25	14.02	20.73	3.16	5.4	50.57	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.95	18.27	1.83	6.97	0	36.04	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.59
Sód [mg]	10%	2000	1185.85	106.66	1.08	707.19	54	2054.79	102
Potas [mg]	10%	4700	312.24	2538.41	426.6	352.54	0	3629.8	78
Wapń [mg]	10%	900	58.87	217.65	6.48	55.66	0	338.68	38
Fosfor [mg]	10%	580	197.11	595.68	21.6	254.35	0	1068.74	185
Magnez [mg]	10%	304.5	65.36	204.29	35.64	66.07	0	371.37	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	7.61	0.43	3.17	0	13.68	214
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	108.16	8.1	8.1	0	130.81	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.93	0	2.36	0	4.65	47
witamina E [mg]	30%	9	2.74	4.37	0.22	4.32	0	11.67	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.63	0.03	0.19	0	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.61	0.1	0.36	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.54	8.41	0.51	2.81	0	15.28	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	64.89	4.85	4.85	0	78.48	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	0.29	0	1.96	0.15	5.13	114

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-03-12

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	533.5	679.6	206.7	548.3	127	2095.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2244.1	2856	868.9	2305.1	533.3	8807.6	104
Białko [g]	10%	100	16.1	36.3	1.8	23.8	7.9	86.2	86
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	22.4	6.9	16.9	5.4	66.4	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.7	0.8	6	3.2	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	9	0	2.2	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5	0	4.8	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	81.6	0	0	0	82.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.16	87.22	35.14	79.01	11.7	302.24	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.1	20.43	3.31	3.44	11.7	53	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.03	8.41	1.88	7.97	0	28.3	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.15
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.94
Sód [mg]	10%	2000	479.26	472.17	140.58	2243.07	129.6	3464.69	173
Potas [mg]	10%	4700	445.62	1666.56	0	282.1	0	2394.29	50
Wapń [mg]	10%	900	74.71	148.54	0	329.05	216	768.31	86
Fosfor [mg]	10%	580	202.96	426.75	0	130.51	0	760.22	132
Magnez [mg]	10%	304.5	69.86	106.81	0	46.27	0	222.95	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.26	3.06	0	1.78	0	8.11	127
Witamina A [μg]	25%	565	10.9	68.35	0	9.3	0	88.55	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.34	0	1.35	0	3.04	31
witamina E [mg]	30%	9	2.72	4.79	0	2.77	0	10.3	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.32	0	0.16	0	0.72	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.38	0	0.06	0	0.58	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.76	14.88	0	2.77	0	21.42	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.54	41.01	0	5.57	0	53.13	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.33	1.31	0.39	6.23	0.36	8.66	193

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-03-13

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	527.4	743.4	89.2	585.3	153	2098.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2216.4	3123.6	376.7	2466.7	643.5	8826.9	104
Białko [g]	10%	100	25.3	40.3	0.7	30.4	21.6	118.4	118
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	24	0.7	12.5	5.4	59	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	4.5	0	4.2	3.6	18.9	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	11	0	2.3	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	5.6	0.1	5.1	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	71	0	0	0	198.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.34	97.45	21.78	93.07	4.5	291.15	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.03	15.65	17.46	3.91	4.5	46.56	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.36	12.07	3.6	10.8	0	35.85	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.07
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.64
Sód [mg]	10%	2000	607.42	237.01	3.6	2103.55	504	3455.59	172
Potas [mg]	10%	4700	407.19	792.82	241.2	388.39	0	1829.61	39
Wapń [mg]	10%	900	75.25	156.5	7.2	354.41	0	593.37	65
Fosfor [mg]	10%	580	273.34	196.9	16.2	188.56	0	675.01	117
Magnez [mg]	10%	304.5	70.94	51.42	5.4	68.04	0	195.81	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	2.22	0.54	2.8	0	8.97	140
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	70.61	13.8	15.3	0	146.96	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.69	0	1.35	0	4.01	41
witamina E [mg]	30%	9	3.69	5.56	0.68	2.82	0	12.77	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.2	0.05	0.21	0	0.72	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.26	0.04	0.09	0	0.74	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.04	3.41	0.28	3.73	0	11.48	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	42.37	8.27	9.18	0	88.18	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.68	0.65	0.01	5.84	1.4	8.63	192

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	502.2	705.2	102.6	609.5	127	2046.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2113.4	2963.1	433.8	2554.8	533.3	8598.7	101
Białko [g]	10%	100	24.9	32	4.4	19.9	7.9	89.3	89
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	22.6	1	24.8	5.4	67	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	6.3	0.1	7.7	3.2	22.2	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	6.8	0	2.3	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	4	0	5.1	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	21	0	0	0	21.9	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.63	98.98	20.16	81.05	11.7	287.53	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.24	20.27	11.8	3.74	11.7	51.77	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.08	11.6	2.44	9.17	0	32.3	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.05
Sód [mg]	10%	2000	2484.37	360.76	11.52	1377.27	129.6	4363.53	218
Potas [mg]	10%	4700	368.76	1754.59	0	314.23	0	2437.6	52
Wapń [mg]	10%	900	359.38	128.68	0	40.6	216	744.68	83
Fosfor [mg]	10%	580	196.39	331.64	0	180.37	0	708.41	122
Magnez [mg]	10%	304.5	65.36	136.37	0	75.25	0	276.99	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.56	4.51	0	2.56	0	9.63	150
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	65.26	0	7.38	0	83.59	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.4	0	1.35	0	3.1	32
witamina E [mg]	30%	9	3.04	2.66	0	2.57	0	8.29	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.44	0	0.2	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.3	0	0.07	0	0.5	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.82	7.17	0	3.54	0	14.54	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	39.16	0	4.42	0	50.15	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.9	1	0.03	3.82	0.36	10.9	243

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	520	807.9	114.4	502.5	51	1995.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.9	3391.3	484.1	2115.7	215.1	8392.4	100
Białko [g]	10%	100	24.7	47.6	2.6	18.9	2.1	96.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	28.5	1.3	12.4	1.3	59.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	4.4	0.3	2.3	0.2	12.8	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	12.7	0.4	4	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	7.2	0.1	5.8	0	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	114.7	41	0.3	0	283.9	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.24	96.74	23.35	83.2	7.55	285.1	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.8	20.6	14.42	6.37	7.29	53.49	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.04	13.14	0.92	9.15	0	32.27	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.03
Sód [mg]	10%	2000	2136.34	551.5	18.14	620.31	756	4082.31	205
Potas [mg]	10%	4700	403.95	1504.06	53.64	411.72	0	2373.38	51
Wapń [mg]	10%	900	374.68	139.97	6.61	72.07	0	593.34	67
Fosfor [mg]	10%	580	274.06	537.72	25.85	178.7	0	1016.33	175
Magnez [mg]	10%	304.5	70.58	113.8	2.22	51.04	0	237.66	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.22	4.58	0.33	2.4	0	10.54	165
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	55.31	2.18	14.99	0	118.24	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	1.01	0.19	1.35	0	4.52	46
witamina E [mg]	30%	9	3.62	6.09	0.17	3.4	0	13.29	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.34	0.01	0.17	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.48	0.06	0.16	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.03	17.85	0.05	2.91	0	24.85	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	33.18	1.31	8.99	0	70.94	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.93	1.53	0.05	1.72	2.1	10.2	227

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-03-16

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	532.9	913	22.3	478.3	127	2073.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2240.7	3827.3	94.4	2013.1	533.3	8709	104
Białko [g]	10%	100	28	40.1	0.2	17.8	7.9	94.2	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	40.6	0	12.6	5.4	74.3	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	9.3	0	2.4	3.2	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	17.1	0	4.2	0	25.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	7.4	0	6	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.1	120.3	0	9.3	0	166.8	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.86	99.05	5.54	77.34	11.7	268.51	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.54	26.56	4.55	2.75	11.7	51.12	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.37	4.62	0.94	8.19	0	23.13	76
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.77
Sód [mg]	10%	2000	2115.66	237.88	0.49	1069.12	129.6	3552.77	177
Potas [mg]	10%	4700	523.74	578.3	93.55	336.29	0	1531.89	32
Wapń [mg]	10%	900	371.35	204.47	14.85	46.55	216	853.23	95
Fosfor [mg]	10%	580	282.77	390.23	8.91	216.42	0	898.34	155
Magnez [mg]	10%	304.5	75.2	42.91	8.41	81.63	0	208.16	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.08	2.01	0.14	2.72	0	7.97	124
Witamina A [μg]	25%	565	52.46	24.86	12.7	6.37	0	96.41	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.86	0.69	0	4.13	0	6.69	67
witamina E [mg]	30%	9	3.93	5.55	0.07	3.25	0	12.81	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.28	0.04	0.21	0	0.8	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.75	0.01	0.11	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.22	2.62	0.09	4	0	12.94	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.47	14.91	7.62	3.82	0	57.84	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.87	0.66	0	2.96	0.36	8.88	197

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-03-17

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	472.4	778	34.7	534	153	1972.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1987.2	3263	146.8	2234.1	643.5	8274.8	100
Białko [g]	10%	100	20.7	34.3	0.4	18.8	21.6	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	13	31.8	0	25.9	5.4	76.2	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	5.7	0	8.7	3.6	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	13.1	0	2.2	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	6.9	0	4.8	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	54.6	0	0	0	182.4	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.45	92.29	9	59.45	4.5	237.69	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.64	15.03	8.1	5.84	4.5	37.12	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.82	7.64	1.53	6.43	0	24.43	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	10%	2000	775.9	423.73	0	1307.79	504	3011.43	150
Potas [mg]	10%	4700	360.39	1303.69	0	272.74	0	1936.83	42
Wapń [mg]	10%	900	75.97	96.57	0	27.46	0	200.01	22
Fosfor [mg]	10%	580	270.46	243.66	0	131.95	0	646.07	112
Magnez [mg]	10%	304.5	69.86	82.74	0	58.87	0	211.48	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.26	2.42	0	1.85	0	7.54	118
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	61.72	0	8.1	0	76.27	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.56	0	1.35	0	3.87	40
witamina E [mg]	30%	9	2.93	4.7	0	2.73	0	10.36	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.24	0	0.15	0	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.26	0	0.06	0	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.56	5.06	0	2.78	0	11.41	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	24.3	0	4.85	0	33.03	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.15	1.17	0	3.63	1.4	7.52	168

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-03-18

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	494.3	735.6	67.3	571.4	127	1995.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2081.7	3095.6	284.8	2400.2	533.3	8395.8	100
Białko [g]	10%	100	18	42.1	0.7	23.6	7.9	92.4	93
Tłuszcz [g]	10%	66	11.4	21.9	0.2	18.9	5.4	57.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	2.7	0	3.8	3.2	13.3	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	10.2	0	5.3	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	5.7	0.1	6.6	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	76.8	0	32.4	0	120.8	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.57	95.69	16.84	81.36	11.7	290.18	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.62	20.12	11.58	4.35	11.7	62.39	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.54	6.78	2.45	9.34	0	28.12	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.6
Sód [mg]	10%	2000	497.17	363.78	2.34	849.78	129.6	1842.68	91
Potas [mg]	10%	4700	423.39	1167.78	138.06	454.9	0	2184.14	47
Wapń [mg]	10%	900	123.13	93.64	14.04	48.88	216	495.7	55
Fosfor [mg]	10%	580	338.68	388.79	17.55	216.46	0	961.49	165
Magnez [mg]	10%	304.5	70.67	75.92	9.36	70.39	0	226.35	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.79	4.4	0.35	2.79	0	10.33	162
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	17.79	5.16	34.07	0	67.26	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.4	1.33	0	1.5	0	4.24	42
witamina E [mg]	30%	9	2.74	3.69	0.36	4.16	0	10.97	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.15	0.01	0.24	0	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.52	0.04	0.15	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.67	15.33	0.09	4.1	0	23.22	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	10.67	3.1	8.2	0	28.11	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.38	1.01	0	2.36	0.36	4.6	102

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-03-19

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	583.8	683.6	96.6	512.6	149.8	2026.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2449.8	2867.8	410.1	2148.7	625	8501.5	101
Białko [g]	10%	100	27.2	43.9	1.3	19.5	10.8	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	21.5	25.2	0	20.7	9.4	77	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.5	3.8	0	4.5	6.4	23.3	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	11.6	0	8.3	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.4	0	7.1	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	101.2	0	216	0	318.1	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.01	76.22	23.49	65.74	5.4	245.87	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.03	20.22	22.95	3.02	5.4	56.63	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.36	12.33	1.35	7.81	0	30.87	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.25
Sód [mg]	10%	2000	1006.57	646.79	0.1	447	54	2154.48	107
Potas [mg]	10%	4700	359.04	1796.28	0	403.09	0	2558.42	55
Wapń [mg]	10%	900	58.15	120.39	0	68.98	0	247.53	27
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	502.66	0	262.09	0	964.74	166
Magnez [mg]	10%	304.5	66.44	113.64	0	56.56	0	236.65	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	3.45	0	3.35	0	9.4	147
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	91.13	0	18.95	0	157.33	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.71	0	2.36	0	4.44	45
witamina E [mg]	30%	9	3.51	4.74	0	4.17	0	12.43	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.37	0	0.19	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.49	0	0.38	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	16.73	0	2.64	0	23.41	204
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	54.68	22.95	11.37	0	117.35	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.79	1.79	0	1.24	0.15	5.38	120

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-03-20

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	504.8	812	193.5	444.7	153	2108	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2123.7	3410.6	813.5	1868.5	643.5	8859.9	106
Białko [g]	10%	100	23.8	34.8	3.6	17.4	21.6	101.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	13	28.3	6.3	13.2	5.4	66.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	4.9	0.7	1.9	3.6	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	13	0	5	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.6	0	6.3	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.4	77.1	0	0	0	79.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.29	109.44	31.5	68.85	4.5	292.59	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.82	26.3	4.05	3.28	4.5	43.95	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.61	10.15	1.89	9.94	0	32.61	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.33
Sód [mg]	10%	2000	2149.95	853.47	127.8	717.2	504	4352.42	217
Potas [mg]	10%	4700	409.7	1243.95	0	339.62	0	1993.27	42
Wapń [mg]	10%	900	389.36	239.21	0	40.2	0	668.79	74
Fosfor [mg]	10%	580	236.52	273.12	0	137.67	0	647.32	112
Magnez [mg]	10%	304.5	73.75	76.8	0	62.37	0	212.94	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.03	3.16	0	2.17	0	8.37	130
Witamina A [μg]	25%	565	11.84	91.78	0	10.25	0	113.89	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.7	0	1.35	0	3.41	35
witamina E [mg]	30%	9	3.08	6.45	0	3.51	0	13.05	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.26	0	0.16	0	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.44	0	0.06	0	0.7	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.05	4.24	0	2.79	0	11.09	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.1	36.71	0	6.15	0	49.97	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.97	2.37	0.35	1.99	1.4	10.88	241

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-03-21

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	515.3	617.1	89.2	554	127	1902.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2168.5	2588.1	376.7	2327.2	533.3	7994	95
Białko [g]	10%	100	27.9	31.2	0.7	19.8	7.9	87.6	88
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	23.9	0.7	18.5	5.4	62.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	3.6	0	5.2	3.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	11.8	0	2.2	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.3	0.1	4.8	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	83.7	0	0	0	84.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.28	73.91	21.78	81.36	11.7	263.04	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.03	15	17.46	3.91	11.7	53.11	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.04	9.38	3.6	8.69	0	30.72	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.19
Sód [mg]	10%	2000	2517.49	413.48	3.6	626.67	129.6	3690.85	184
Potas [mg]	10%	4700	355.8	1868.45	241.2	322.06	0	2787.53	60
Wapń [mg]	10%	900	357.58	149.26	7.2	31.42	216	761.47	85
Fosfor [mg]	10%	580	200.71	446.9	16.2	129.07	0	792.88	137
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	121.24	5.4	45.91	0	238.64	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	4.08	0.54	2	0	9.04	141
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	54.32	13.8	13.08	0	126.95	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.59	0	1.35	0	3.29	34
witamina E [mg]	30%	9	3.43	4.5	0.68	2.73	0	11.36	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.34	0.05	0.16	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.46	0.04	0.06	0	0.71	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	8.98	0.28	2.8	0	16.09	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	32.59	8.27	7.84	0	76.17	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.99	1.14	0.01	1.74	0.36	9.22	205

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-03-22

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	560.2	845.9	82.5	530.4	51	2070.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2352.4	3545.4	349.3	2231	215.1	8693.4	104
Białko [g]	10%	100	22.3	44.7	2.7	20	2.1	92	92
Tłuszcz [g]	10%	66	19.2	35	1.1	14.3	1.3	71.2	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	5.9	0.3	3.7	0.2	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	16.2	0.4	3.1	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	8.7	0	5.1	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	142.9	41.1	76.1	0	261.1	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.16	93.86	15.32	85.37	7.55	281.27	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.89	24.46	9.75	5.11	7.29	56.51	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.42	12.02	0.23	10.49	0	32.18	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.6
Sód [mg]	10%	2000	1011.61	925.71	17.07	1521.11	756	4231.52	212
Potas [mg]	10%	4700	412.32	1978.06	15.3	722.27	0	3127.96	66
Wapń [mg]	10%	900	52.75	244.11	5.42	217.02	0	519.31	58
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	521.32	23.29	244.71	0	989.32	170
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	121.97	1.37	95.31	0	284.74	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.52	4.26	0.25	3.29	0	10.33	161
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	44.54	25.88	17.65	0	138.33	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.19	0.19	1.71	0	4.45	45
witamina E [mg]	30%	9	3.73	6.63	0.06	2.79	0	13.23	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.38	0	0.25	0	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.52	0.05	0.25	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	16.54	0	3.91	0	24.76	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	26.72	0	10.59	0	67.46	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	2.57	0.04	4.22	2.1	10.57	235

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2037.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8562.2	102
Białko [g]	10%	100	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	67.1	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	168.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	278.84	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	51.55	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.35	101
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3347.58	167
Potas [mg]	10%	4700	2260.85	48
Wapń [mg]	10%	900	529.94	59
Fosfor [mg]	10%	580	793.81	137
Magnez [mg]	10%	304.5	232.83	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.09	142
Witamina A [µg]	25%	565	111.64	19
Witamina D [µg]	10%	10	3.94	40
witamina E [mg]	30%	9	11.46	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.2	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	63.22	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.36	186