

Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 23.03-12.04.2026 rok (21 dni) ++

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy udowodnić, że można gotować dla wielu osób, ale "jak w domu". Naszym priorytetem jest jakość i zdrowie. Nad każdym jadłospisem czuwa dietetyk, który dba nie tylko o zgodność z najnowszymi wytycznymi, ale przede wszystkim o różnorodność potraw i urozmaicenie. Fundamentem zdrowego żywienia jest m.in. zapewnienie zbilansowanej diety każdemu pacjentowi, odpowiedniej dla jego stanu zdrowia. Gwarancją 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, 2026-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłka (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>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).]</p> <p>7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>8. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana z pieczarkami i koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Pieczarka uprawna świeża 23%, #Kasza bulgur 20% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], Cebula 10%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. #surówka z kapusty, ogórka i</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. 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).]</p> <p>7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>8. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>9. #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.]</p>	<p>papryki 150.00g składniki: Kapusta biała 20%, Ogórek 20%, Jabłko 20%, Papryka czerwona 17%, Marchew 13%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>5. p# Sos musztardowy 150.00g 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%</p> <p>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]</p>		<p>(2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-03-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. p# Pasta jajeczna z jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem kalafiorowa 350.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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 kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 7. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa gotąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW bitki ze schabu pieczone w piecu, w sosie własnym 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Gnocchi szpinakowe 150.00g [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#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 130.00g składniki: Ziemiaki 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], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.]</p> <p>9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		MIELONY 0%	
---	---	--	------------	--

Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 7. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 8. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. Miód pszczeli 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 11%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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. Surówka z marchwi 220.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, pszena pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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, 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. 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).]</p> <p>7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>9. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]</p> <p>4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubiczka, kardamon, kozieradka, goździki,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu 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%</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyjna]</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p>	<p>kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p>			
---	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-03-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 20.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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: 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 9. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. #pierogi z serem 150.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 4. RW Jabłko pieczone z cynamonem 100.00g składniki: Jabłko 100%, Cynamon mielony 0% 5. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają **gorczycę**), aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 250.00g 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. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z marchwi 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #tubka owocowa z śliwką 100.00g [składniki: jabłko, gruszka, śliwka] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [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: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. P# Twarożek pomidorowy 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

<p>25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>9. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-04-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. Ziemniaki gotowane bez soli 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przecięry z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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%), 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, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>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.]</p> <p>9. #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).]</p> <p>10. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. k#o Schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>6. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa 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%, #</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>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),</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. 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).]</p> <p>7. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>8. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw]</p> <p>9. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p>	<p>papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>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%</p> <p>5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</p>	<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 8. #dżem truskawkowy(s) łowicz 25.00g [składniki: truskawki (35%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 9. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabielenia z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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: 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. Twarożek - gzik 200.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Mus wiśnia 100.00g [składniki: jabłko 65%, banan 20%, wiśnia 15%, witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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# 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-04-05

I śniadanie

1. Kawa zbożowa z **mlekiem**, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, **żyto**]
2. Zupa **mleczna** z płatkami **owsianymi** 250.00g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% **owsiane**]
3. p# Chleb **graham** 50.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]
5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,]
6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).]
7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%
8. #**Jaja** gotowane 50.00g
9. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]

obiad

1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka **pszenna**, woda, sól]
4. k# Karkówka świąteczna pieczona, w sosie własnym 200.00g składniki: Wieprzowina karkówka 50%, Woda wodociągowa 47%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, **mąka pszenna**, semolina z **pszenicy** twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]
6. RW Marchewka 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]

podwieczorek

1. #Placek łaciaty (z **serem**) 70.00g składniki: p# **Ser** twarogowy półtłusty 27% [składniki: **mleko**, **śmietanka**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka **pszenna** typ 450], **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, **jaja gotowane iżż** 11%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Masło ekstra (**mleko**) 5%, Powidła śliwkowe 3%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 1% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], # Budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka **pszenna**], Soda oczyszczona 0%

kolacja

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
2. p# Chleb **graham** 50.00g [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. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 100.00g 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], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, mu szarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny

posiłek dodatkowy

1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

			MIELONY 0% 7. #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%	
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-04-06				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa Barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, barszcz biały zakwas 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, 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. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 150.00g 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, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mandarynki 55.00g 2. Ciasto biszkoptowe z makiem i lukrem 50.00g składniki: Cukier 34%, Jaja kurze całe (jaja) 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 13%, Mak niebieski 7%, Skrobia ziemniaczana 6%, proszek do pieczenia dr. oetker 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. RW Galaretki z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>10. #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, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>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%</p> <p>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]</p>		<p>7. p#w Filet Żłocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. 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).]</p> <p>7. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa buraczkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. RW Naleśniki 150.00g 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%</p> <p>5. p# Farsz z kurczakiem i warzywami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 43%, #Kapusta kiszona gotowana 26% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p#</p>	<p>1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>6. #Pasta-śledź (ryba) z ciociorką m 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

<p>8. p# Pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 80.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>9. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 13%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p>	<p>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, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.), Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%</p>
---	--	--	--	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-04-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 7. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyna, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca - guma guar, substancja konserwująca - sorbinian potasu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycą w puszcze 9%, p# włośzczyzna kostka 9% [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. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włośzczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [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 (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. Paszтет z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-04-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik 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, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. #Medaliony drobiowe zapiekane z mozzarellą i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszcza, składniki zalewy: woda, sól], Papryka czerwona 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mandarynki 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>substancja konserwująca E250.] 9. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>				
Dzień: 19 - Piątek, 2026-04-10				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszencicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa dyniowa z papryką i zielonym groszkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, # Groszek zielony konserwowy M 4% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. 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% 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</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

<p>Śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. #ryż pomidorowy 230.00g 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]</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 20 - Sobota, 2026-04-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. p#w Poledwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [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+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#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>		<p>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>	
--	---	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-04-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

<p>7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%</p>	<p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
---	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	783.1	483.3	34.7	602.9	149.8	2054	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3295.6	2036.8	146.8	2528.4	625	8632.9	102
Białko [g]	10%	100	38.7	33.4	0.4	18.4	10.8	101.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	22.3	10.2	0	22.6	9.4	64.6	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	2.3	0	4.3	6.4	21.2	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.1	0	7.3	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	2.3	0	7.5	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	95.9	0	0	0	106.3	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.78	68.78	9	87.19	5.4	282.16	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.22	8.66	8.1	5.02	5.4	42.41	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.87	9.06	1.53	11.53	0	32	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.2
Sód [mg]	10%	2000	2594.62	286.68	0	981.15	54	3916.46	196
Potas [mg]	10%	4700	732.36	1039.25	0	321.31	0	2092.92	45
Wapń [mg]	10%	900	603.64	52.45	0	67.25	0	723.35	80
Fosfor [mg]	10%	580	491.81	432.46	0	171.18	0	1095.46	190
Magnez [mg]	10%	304.5	115.99	73.8	0	73.95	0	263.74	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	2.8	0	2.89	0	9.41	147
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	39.94	0	9.71	0	62.18	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	1.4	0	1.35	0	4.18	42
witamina E [mg]	30%	9	3.63	1.4	0	4.31	0	9.34	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.17	0	0.19	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.52	0	0.09	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3	9.07	0	2.96	0	15.04	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	7.45	0	5.82	0	20.79	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.2	0.79	0	2.72	0.15	9.79	218

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	804.7	667	67.3	429.8	127	2096.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3378.7	2785.1	284.8	1810.8	533.3	8793	103
Białko [g]	10%	100	30.8	24.8	0.7	22.2	7.9	86.6	87
Tłuszcz [g]	10%	66	29.8	36.6	0.2	9.7	5.4	81.8	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	6.9	0	2.5	3.2	23.8	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	16.6	0	2.5	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	7.8	0.1	4.9	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	316	0	3.6	0	330.9	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.14	63.12	16.84	67.27	11.7	266.09	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.78	15.09	11.58	4.76	11.7	64.92	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.99	7.6	2.45	7.99	0	26.04	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.05
Sód [mg]	10%	2000	1396.18	755.84	2.34	518.29	129.6	2802.26	140
Potas [mg]	10%	4700	629.22	1589.97	138.06	396.5	0	2753.77	58
Wapń [mg]	10%	900	304.39	145.35	14.04	82.9	216	762.69	85
Fosfor [mg]	10%	580	374.45	418.32	17.55	184.14	0	994.47	172
Magnez [mg]	10%	304.5	75.67	108.5	9.36	52.82	0	246.36	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.34	4.57	0.35	2.42	0	9.69	152
Witamina A [μg]	25%	565	47.47	78.18	5.16	23.74	0	154.56	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	1.8	0	1.36	0	4.61	46
witamina E [mg]	30%	9	3.54	6.3	0.36	2.92	0	13.14	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.32	0.01	0.17	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.68	0.04	0.17	0	1.37	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.04	5.76	0.09	2.93	0	11.84	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.48	43.9	3.1	14.24	0	89.73	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.87	2.09	0	1.43	0.36	7	156

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	723.6	654.6	89.2	433.7	153	2054.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3047	2742.3	376.7	1825.9	643.5	8635.5	103
Białko [g]	10%	100	29.5	38	0.7	19.9	21.6	109.8	111
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	28.2	0.7	11.3	5.4	64.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	4.1	0	4	3.6	17.8	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	13.7	0	2.2	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	7.8	0.1	4.8	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	109.3	0	0	0	353.2	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.95	66.8	21.78	66.5	4.5	274.55	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.73	12.03	17.46	2.28	4.5	53	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.73	9.43	3.6	7.04	0	30.81	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.58
Sód [mg]	10%	2000	714.81	241.86	3.6	1043.55	504	2507.83	125
Potas [mg]	10%	4700	821.67	1902.37	241.2	219.46	0	3184.72	67
Wapń [mg]	10%	900	329.19	127.82	7.2	32.86	0	497.09	56
Fosfor [mg]	10%	580	564.5	272.64	16.2	131.95	0	985.3	170
Magnez [mg]	10%	304.5	118.15	96.92	5.4	59.23	0	279.7	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.22	3.57	0.54	1.93	0	10.27	160
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	108.42	13.8	5.1	0	179.15	31
Witamina D [μg]	10%	10	2.55	0.4	0	1.35	0	4.31	44
witamina E [mg]	30%	9	4.34	4.48	0.68	2.51	0	12.03	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.39	0.05	0.15	0	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.38	0.04	0.07	0	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.81	5.99	0.28	2.51	0	13.61	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	65.05	8.27	3.06	0	107.49	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.98	0.67	0.01	2.89	1.4	6.26	139

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-03-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	766.9	643.1	96.6	447.2	127	2081.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3226.6	2697.5	410.1	1882.3	533.3	8750	103
Białko [g]	10%	100	35.2	28.5	1.3	13.5	7.9	86.6	87
Tłuszcz [g]	10%	66	22.4	26.6	0	11	5.4	65.5	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.5	5.7	0	2.1	3.2	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	9.4	0	2.8	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	4.4	0	5	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	10.7	0	49.4	0	70.6	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.77	74.92	23.49	77.96	11.7	298.85	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.53	20.36	22.95	4.59	11.7	74.14	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	5.32	1.35	9.21	0	25.51	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.41
Sód [mg]	10%	2000	2502.1	811.27	0.1	671.41	129.6	4114.5	206
Potas [mg]	10%	4700	675.84	446.23	0	599.57	0	1721.64	36
Wapń [mg]	10%	900	605.8	95.37	0	48.8	216	965.98	107
Fosfor [mg]	10%	580	492.53	93.21	0	205.24	0	790.99	136
Magnez [mg]	10%	304.5	115.99	35.72	0	82.32	0	234.04	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	1.28	0	2.74	0	7.62	119
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	35.55	0	16.25	0	59.83	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.12	0	1.58	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	3.33	4.06	0	2.92	0	10.31	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.2	0	0.22	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.12	0	0.17	0	0.78	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.73	1.64	0	3.69	0	8.07	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	21.33	22.95	9.75	0	58.85	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.95	2.25	0	1.86	0.36	10.28	228

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-03-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	684.9	721.2	193.5	409.4	153	2162.1	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2889.7	3014	813.5	1721.8	643.5	9082.6	108
Białko [g]	10%	100	25.2	33.7	3.6	13.3	21.6	97.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	36.4	6.3	11.9	5.4	73.6	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	13.3	0.7	1.9	3.6	24.6	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	13.4	0	4.3	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	5.8	0	6	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	93.2	0	0	0	112.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.59	70.58	31.5	65.6	4.5	291.78	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.44	17.86	4.05	4.47	4.5	48.33	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.3	11.81	1.89	6.95	0	28.97	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.79
Sód [mg]	10%	2000	643.92	419.06	127.8	350.12	504	2044.9	102
Potas [mg]	10%	4700	686.82	888.66	0	379.61	0	1955.09	42
Wapń [mg]	10%	900	356.82	119.46	0	33.4	0	509.69	57
Fosfor [mg]	10%	580	475.16	171.47	0	138.14	0	784.78	136
Magnez [mg]	10%	304.5	79.76	60.59	0	51.27	0	191.63	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.88	3.11	0	1.97	0	7.97	125
Witamina A [μg]	25%	565	12.21	52.49	0	11.79	0	76.49	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.47	0.69	0	1.35	0	3.51	36
witamina E [mg]	30%	9	2.83	5.05	0	3.68	0	11.57	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.19	0	0.17	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.27	0	0.08	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.72	3.21	0	3.08	0	9.02	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	16.57	0	7.07	0	30.98	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.78	1.16	0.35	0.97	1.4	5.11	113

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-03-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	751.6	630.9	105	453.2	149.8	2090.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3161.1	2664.7	445.2	1900.9	625	8797.1	105
Białko [g]	10%	100	31.6	34	1	20.4	10.8	98	98
Tłuszcz [g]	10%	66	22.3	10.7	0.3	17	9.4	59.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	1.8	0.1	3.3	6.4	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	4.1	0	2.2	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	2.5	0	4.9	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.8	0	13	0	79.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.46	103.05	25.38	58.45	5.4	303.75	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.64	7.64	20.73	3.6	5.4	54.02	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11	7.06	1.83	7.87	0	27.78	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.02
Sód [mg]	10%	2000	882.46	212.11	1.08	1189.41	54	2339.07	117
Potas [mg]	10%	4700	586.2	1035.12	426.6	499.32	0	2547.25	54
Wapń [mg]	10%	900	282.97	80.83	6.48	207.42	0	577.71	64
Fosfor [mg]	10%	580	339.53	413.8	21.6	208.03	0	982.97	170
Magnez [mg]	10%	304.5	70.63	76.8	35.64	63.24	0	246.31	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.34	2.74	0.43	2.44	0	7.96	125
Witamina A [μg]	25%	565	48.82	83.27	8.1	31.73	0	171.93	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.19	0	1.35	0	2.97	30
witamina E [mg]	30%	9	3.59	2.78	0.22	2.89	0	9.5	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.2	0.03	0.19	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.3	0.1	0.13	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.91	11.75	0.51	5.45	0	20.62	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	49.96	4.85	19.04	0	103.16	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	0.58	0	3.3	0.15	5.84	130

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-03-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	764.7	682.1	152.7	426.7	51	2077.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3218.7	2860.1	642.3	1794	215.1	8730.4	104
Białko [g]	10%	100	31.8	34.9	2.8	25	2.1	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	28.8	5.3	12.9	1.3	70.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	5.3	3.2	4.6	0.2	21.2	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.9	11.9	1.5	2.2	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	6.2	0.1	4.8	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	68.1	39.4	0	0	432.8	144
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.1	73.66	23.57	55.98	7.55	274.89	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.79	9.51	9.09	1.96	7.29	42.65	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.29	5.88	0.61	6.77	0	21.57	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.69
Sód [mg]	10%	2000	736.11	209.93	37.32	2640.87	756	4380.24	219
Potas [mg]	10%	4700	754.84	1147.23	15.34	256.18	0	2173.61	45
Wapń [mg]	10%	900	327.49	70.79	13.69	337.33	0	749.32	83
Fosfor [mg]	10%	580	560.59	244.97	21.55	131.23	0	958.34	166
Magnez [mg]	10%	304.5	84.98	66.31	1.55	58.51	0	211.37	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.5	2.58	0.18	1.96	0	9.24	144
Witamina A [µg]	25%	565	13.11	52.63	0.06	7.38	0	73.19	12
Witamina D [µg]	10%	10	2.9	0.83	0.15	1.35	0	5.24	53
witamina E [mg]	30%	9	3.77	4.25	0.14	2.39	0	10.57	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.21	0	0.14	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.26	0.03	0.05	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.04	5.81	0	2.53	0	11.39	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.86	18.85	0.03	4.42	0	31.18	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.04	0.58	0.1	7.33	2.1	10.95	244

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-03-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	812.7	482.5	51	568.2	127	2041.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3418.5	2035.9	215.1	2388.7	533.3	8591.7	102
Białko [g]	10%	100	34.4	27.9	2.1	20.1	7.9	92.5	92
Tłuszcz [g]	10%	66	25	10.2	1.3	17.6	5.4	59.7	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	4.3	0.2	2.6	3.2	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	1	0	5.7	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	0.6	0	6.6	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0.2	0	30.8	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.42	71.67	7.55	86.61	11.7	293.97	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.8	28.59	7.29	4.79	11.7	68.17	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.21	4.31	0	8.69	0	21.22	70
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.39
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.38
Sód [mg]	10%	2000	1422.1	470.51	756	820.95	129.6	3599.16	180
Potas [mg]	10%	4700	622.92	335.76	0	333.58	0	1292.27	27
Wapń [mg]	10%	900	283.33	133.44	0	42.94	216	675.72	75
Fosfor [mg]	10%	580	388.85	75.08	0	157.87	0	621.81	107
Magnez [mg]	10%	304.5	74.95	17.05	0	46.99	0	138.99	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	1.03	0	2.02	0	5.51	86
Witamina A [μg]	25%	565	47.32	9.37	0	13.08	0	69.77	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.35	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	9	3.61	0.45	0	3.98	0	8.05	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.07	0	0.16	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.07	0	0.11	0	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.18	2.24	0	2.82	0	8.25	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	5.62	0	7.84	0	41.86	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.95	1.3	2.1	2.28	0.36	8.99	200

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-03-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720	682.2	36	465.1	153	2056.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.6	2857.8	152.1	1954.4	643.5	8643.4	103
Białko [g]	10%	100	30.6	37.7	0	19.2	21.6	109.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	28.1	0	14.9	5.4	64.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.9	0	2.5	3.6	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	13	0	5.7	0	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	7.5	0	6.7	0	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	109.3	0	0.8	0	120.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.52	76.02	9.9	66.84	4.5	276.79	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.39	20.62	8.1	4.77	4.5	62.39	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.08	13.27	1.8	7.11	0	32.27	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.1
Sód [mg]	10%	2000	1046.26	496.8	0	631.2	504	2678.26	134
Potas [mg]	10%	4700	775.92	1497.66	0	284.34	0	2557.93	55
Wapń [mg]	10%	900	297.01	81.8	0	99.25	0	478.07	53
Fosfor [mg]	10%	580	495.41	201.18	0	231.61	0	928.21	160
Magnez [mg]	10%	304.5	116.71	69.44	0	64.16	0	250.31	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.67	2.18	0	2.05	0	7.91	123
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	25.94	0	5.86	0	83.63	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.36	0	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	4.32	4.76	0	3.8	0	12.89	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.22	0	0.16	0	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.21	0	0.27	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.47	4.62	0	2.68	0	10.79	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	15.56	0	3.51	0	50.17	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	1.38	0	1.75	1.4	6.69	149

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	786.7	534.7	80.4	493.7	149.8	2045.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3309	2247.7	341.2	2077.9	625	8601	102
Białko [g]	10%	100	35	28.1	1.8	16.3	10.8	92.2	92
Tłuszcz [g]	10%	66	24.4	17.9	0	13.1	9.4	65	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10	4	0	2.8	6.4	23.4	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.9	0	4.3	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	3.1	0	5.5	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	14.4	0	105.7	0	130.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.77	67.7	18.9	81.54	5.4	284.32	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.51	6.39	18.9	5.34	5.4	55.54	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.42	5.09	1.35	8.02	0	22.89	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.15
Sód [mg]	10%	2000	2653.21	98.72	518.4	682.31	54	4006.65	201
Potas [mg]	10%	4700	598.89	279.74	0	318.8	0	1197.44	26
Wapń [mg]	10%	900	596.44	13.68	0	57.07	0	667.2	74
Fosfor [mg]	10%	580	381.74	88.43	0	193.83	0	664	114
Magnez [mg]	10%	304.5	71.71	16.55	0	62.85	0	151.11	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.45	0.92	0	2.57	0	6.95	108
Witamina A [μg]	25%	565	48.9	4.21	0	8.48	0	61.6	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.66	0	1.85	0	3.95	40
witamina E [mg]	30%	9	3.6	1.97	0	3.19	0	8.77	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.05	0	0.17	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.15	0	0.21	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.99	2.55	0	2.8	0	9.35	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.34	2.52	0	5.09	0	36.96	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.37	0.27	1.44	1.89	0.15	10.01	222

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-04-02

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	754.2	664.6	206.7	446.8	127	2199.5	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3178.2	2781	868.9	1875.3	533.3	9236.9	109
Białko [g]	10%	100	25.4	35.4	1.8	21	7.9	91.6	91
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	31	6.9	16.6	5.4	77.3	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	4.4	0.8	5.9	3.2	20.5	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	13.4	0	2.2	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.3	0	4.8	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	84.3	0	0	0	94.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.72	65.74	35.14	56.51	11.7	298.82	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.09	18.18	3.31	2.63	11.7	60.93	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.47	9.55	1.88	6.3	0	29.21	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.65
Sód [mg]	10%	2000	672.31	330.07	140.58	2225.07	129.6	3497.64	175
Potas [mg]	10%	4700	766.38	1856.75	0	282.1	0	2905.25	62
Wapń [mg]	10%	900	311.05	156.89	0	329.05	216	1013	113
Fosfor [mg]	10%	580	432.5	470.42	0	130.51	0	1033.44	179
Magnez [mg]	10%	304.5	113.65	118.03	0	46.27	0	277.96	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.47	3.07	0	1.78	0	8.33	130
Witamina A [µg]	25%	565	12.48	89.66	0	9.3	0	111.44	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.43	0.25	0	1.35	0	3.03	31
witamina E [mg]	30%	9	3	6.33	0	2.77	0	12.11	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.52	0	0.16	0	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.46	0	0.06	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.25	15.98	0	2.77	0	23.01	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.48	53.79	0	5.57	0	66.86	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.86	0.91	0.39	6.18	0.36	8.74	194

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-04-03

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	685.4	658.9	89.2	523.7	153	2110.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2889	2773.4	376.7	2206.2	643.5	8888.9	105
Białko [g]	10%	100	30	39.4	0.7	28.3	21.6	120.1	120
Tłuszcz [g]	10%	66	16	15.6	0.7	12	5.4	49.8	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	4	0	4.1	3.6	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.8	0	2.2	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	3.1	0.1	4.8	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0	0	79.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.29	97.68	21.78	80.11	4.5	313.37	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.52	15.74	17.46	3.83	4.5	66.06	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.12	15.33	3.6	9.08	0	36.13	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.01
Sód [mg]	10%	2000	709.66	293.92	3.6	1984.75	504	3495.93	174
Potas [mg]	10%	4700	632.46	1093.03	241.2	330.34	0	2297.03	48
Wapń [mg]	10%	900	307.63	140.45	7.2	348.47	0	803.76	90
Fosfor [mg]	10%	580	373.73	251.86	16.2	139.42	0	781.22	134
Magnez [mg]	10%	304.5	76.03	84.87	5.4	51.3	0	217.61	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.52	4.06	0.54	2.21	0	9.33	145
Witamina A [μg]	25%	565	48.97	89.95	13.8	15.3	0	168.02	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.64	0	1.35	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	3.61	3.09	0.68	2.63	0	10.03	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.31	0.05	0.16	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.4	0.04	0.07	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.05	4.07	0.28	2.71	0	10.14	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.38	53.97	8.27	9.18	0	100.81	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.81	0.01	5.51	1.4	8.73	193

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-04-04

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	725	588.6	46	478.5	127	1965.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.1	2485.3	195.1	2014.2	533.3	8283.2	97
Białko [g]	10%	100	39.7	39.3	0.5	16.2	7.9	103.7	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.5	11	0	11.9	5.4	44.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	5.5	0	2.1	3.2	17.8	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	2.8	0	4	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	0.9	0	5.8	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.6	35.8	0	0.3	0	48.9	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.7	85.56	11.7	80.89	11.7	299.56	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.69	14.37	9.9	5.2	11.7	57.86	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.9	5.17	1.44	8.9	0	26.42	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.99
Sód [mg]	10%	2000	2342.03	232.14	0	632.91	129.6	3336.69	167
Potas [mg]	10%	4700	642.44	576.69	0	345.84	0	1564.98	33
Wapń [mg]	10%	900	616.37	234.05	0	75.31	216	1141.74	126
Fosfor [mg]	10%	580	370.35	451.71	0	180.86	0	1002.93	173
Magnez [mg]	10%	304.5	73.86	73.28	0	63.64	0	210.8	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.57	2.05	0	2.36	0	6.99	109
Witamina A [μg]	25%	565	19.18	31.41	0	9.29	0	59.9	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.4	0	1.35	0	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	3.24	0.68	0	3.06	0	6.99	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.27	0	0.15	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.7	0	0.15	0	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.79	3.55	0	2.64	0	8.99	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.51	18.85	0	5.57	0	35.94	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.5	0.64	0	1.75	0.36	8.34	185

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-04-05

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	812.6	810	179.2	406.9	51	2259.9	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3413.7	3386.7	749.3	1709.5	215.1	9474.5	114
Białko [g]	10%	100	32.1	34.4	5.5	17.7	2.1	92	92
Tłuszcz [g]	10%	66	28.1	40.7	9.6	13	1.3	93	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.5	9.8	3	2.8	0.2	25.6	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	19.9	4.2	3.9	0	34.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	6.6	1.6	5.4	0	20.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	93.1	31.1	74.3	0	335.8	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.6	81.51	17.69	58.41	7.55	277.79	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.19	17.06	8.82	4.63	7.29	54	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.83	10.36	0.39	7.68	0	28.27	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.53
Sód [mg]	10%	2000	1022.59	639.23	21.45	345.9	756	2785.18	139
Potas [mg]	10%	4700	767.55	983.94	45.65	646.19	0	2443.35	52
Wapń [mg]	10%	900	316.27	118.62	30.26	59.8	0	524.96	58
Fosfor [mg]	10%	580	569.48	344.97	59.19	235.47	0	1209.13	208
Magnez [mg]	10%	304.5	121.21	73.27	3.59	61.91	0	259.98	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.37	4.02	0.2	2.85	0	11.46	179
Witamina A [µg]	25%	565	47.32	16.04	0.11	21.56	0	85.04	15
Witamina D [µg]	10%	10	2.04	1.3	0.13	2.04	0	5.52	54
witamina E [mg]	30%	9	4.2	4.26	1.17	2.95	0	12.59	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.64	0.01	0.2	0	1.25	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.42	0.11	0.25	0	1.47	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.22	7.54	0.05	4.75	0	15.58	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	9.62	0.06	12.93	0	51.02	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.77	0.05	0.96	2.1	6.96	155

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-04-06

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	919.8	629.5	215.1	441	127	2332.6	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3863.6	2638.2	900.2	1849	533.3	9784.6	116
Białko [g]	10%	100	39.7	36.2	2.5	16.4	7.9	102.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	33.1	26.9	10.4	17.1	5.4	93.1	141
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.4	4.7	1	2.8	3.2	25.2	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	12.4	5.3	2.9	0	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	6.5	3.3	5	0	20.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	115.9	29.4	63.4	0	219.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.91	64.31	28.47	58.87	11.7	283.28	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.79	11.11	19.93	2.93	11.7	65.48	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.59	7.52	1.7	7.48	0	25.31	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	37.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.39
Sód [mg]	10%	2000	2954.62	1059.84	312.63	880.26	129.6	5336.96	267
Potas [mg]	10%	4700	679.44	1480.77	140.83	390.69	0	2691.75	57
Wapń [mg]	10%	900	583.84	193.66	59.7	62.79	216	1116.01	125
Fosfor [mg]	10%	580	388.13	412.78	62.23	192.86	0	1056.02	182
Magnez [mg]	10%	304.5	74.95	97.01	24.21	71.39	0	267.57	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.59	0.65	2.8	0	8.6	135
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	34.83	12.73	28.25	0	127.64	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.65	0.13	1.65	0	3.88	39
witamina E [mg]	30%	9	3.91	4.36	1.88	3	0	13.16	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.28	0.05	0.18	0	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.37	0.05	0.21	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.46	13.46	0.17	2.8	0	19.9	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	20.89	7.63	16.95	0	76.58	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.2	2.94	0.86	2.44	0.36	13.34	296

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-04-07

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	702.5	605.7	50.7	589.1	153	2101.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2959.8	2543.5	214.9	2476.8	643.5	8838.7	105
Białko [g]	10%	100	33.3	29.5	2.1	20.8	21.6	107.5	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	23.1	0	18.3	5.4	64.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	3.4	0	4.2	3.6	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.7	11.4	0	4.7	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	5.6	0	6	0	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.5	120.5	0	12.4	0	150.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.55	71.87	11.34	89.12	4.5	284.38	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.82	12.05	9.99	4.32	4.5	47.69	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.5	4.11	1.62	8.09	0	22.33	74
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.48
Sód [mg]	10%	2000	898.24	165.05	432	1044.29	504	3043.6	152
Potas [mg]	10%	4700	668.35	537.15	0	351.11	0	1556.62	32
Wapń [mg]	10%	900	340.64	94.98	0	37.8	0	473.43	53
Fosfor [mg]	10%	580	474.67	285.1	0	179.06	0	938.84	162
Magnez [mg]	10%	304.5	76.36	41	0	66.41	0	183.78	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.64	1.81	0	2.12	0	7.58	118
Witamina A [μg]	25%	565	13.27	4.39	0	9.8	0	27.47	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.46	0.88	0	5.06	0	7.42	75
witamina E [mg]	30%	9	3.42	3.82	0	3.47	0	10.71	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.09	0	0.16	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.4	0	0.09	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.65	8.79	0	3.4	0	15.86	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.96	2.63	0	5.88	0	16.48	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.45	1.2	2.9	1.4	7.6	169

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-04-08

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	719.5	658.7	67.3	484	127	2056.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.2	2772.6	284.8	2034.7	533.3	8660.8	102
Białko [g]	10%	100	31.9	35.7	0.7	18	7.9	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	19.2	0.2	14.9	5.4	53.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4.7	0	2.9	3.2	15.3	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	5.4	0	4.3	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	3	0.1	5.8	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	20.2	0	22.6	0	54.1	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.17	88.56	16.84	73.37	11.7	311.66	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.58	11.03	11.58	4.08	11.7	62.98	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.34	5.77	2.45	7.88	0	26.46	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.68
Sód [mg]	10%	2000	634.15	236.64	2.34	583.4	129.6	1586.15	79
Potas [mg]	10%	4700	759	646.65	138.06	362.43	0	1906.15	41
Wapń [mg]	10%	900	351.37	43.5	14.04	37.97	216	662.89	74
Fosfor [mg]	10%	580	599.09	119.8	17.55	156.27	0	892.73	154
Magnez [mg]	10%	304.5	119.68	37.09	9.36	51.44	0	217.57	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.9	1.6	0.35	2.07	0	7.93	123
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	40.38	5.16	26.64	0	83.99	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.4	0	1.45	0	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	3.29	2.41	0.36	3.62	0	9.69	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.11	0.01	0.17	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.14	0.04	0.11	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	3.18	0.09	2.99	0	9.12	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	24.23	3.1	7.41	0	41.83	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.76	0.65	0	1.62	0.36	3.96	87

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-04-09

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	807.7	557.9	20.3	552.8	149.8	2088.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3396.7	2344.4	85.9	2326.8	625	8779	104
Białko [g]	10%	100	36.5	37.4	0.2	19	10.8	104.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	24.6	18	0	13.7	9.4	65.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.5	3.7	0	2.9	6.4	23.7	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	7.9	0	4.4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.5	0	5.8	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	70.4	0	105.7	0	186.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.26	65.69	5.04	93.92	5.4	285.32	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.02	15.63	4.13	4.81	5.4	46.01	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	8.56	0.85	11.15	0	31.38	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.49
Sód [mg]	10%	2000	1154.62	284.76	0.45	529.6	54	2023.44	101
Potas [mg]	10%	4700	679.8	1759.48	85.05	514	0	3038.34	64
Wapń [mg]	10%	900	294.49	121.59	13.5	87.13	0	516.72	59
Fosfor [mg]	10%	580	429.53	459.19	8.1	265.55	0	1162.38	200
Magnez [mg]	10%	304.5	110.23	111.3	7.65	75.25	0	304.44	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.8	3.37	0.13	3.54	0	9.85	154
Witamina A [µg]	25%	565	48.82	107.97	11.55	34.9	0	203.25	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.85	0	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	3.79	3.91	0.06	3.46	0	11.24	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.37	0.04	0.24	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.45	0	0.27	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.51	15.1	0.08	3.77	0	23.48	204
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	64.78	6.93	20.94	0	121.95	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.2	0.79	0	1.47	0.15	5.05	112

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-04-10

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	679.1	609	193.5	444.7	153	2079.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2861.7	2554.4	813.5	1868.5	643.5	8741.8	104
Białko [g]	10%	100	32.8	29.5	3.6	17.4	21.6	104.9	106
Tłuszcz [g]	10%	66	16	23.8	6.3	13.2	5.4	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	3	0.7	1.9	3.6	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11.8	0	5	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	6.5	0	6.3	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.7	68.8	0	0	0	81.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.6	73.44	31.5	68.85	4.5	283.89	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.44	20.89	4.05	3.28	4.5	50.16	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.37	8.5	1.89	9.94	0	29.71	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.87
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.45
Sód [mg]	10%	2000	2303.04	384.15	127.8	717.2	504	4036.2	201
Potas [mg]	10%	4700	683.12	980.65	0	339.62	0	2003.4	43
Wapń [mg]	10%	900	638.84	156.92	0	40.2	0	835.97	92
Fosfor [mg]	10%	580	410.26	234.29	0	137.67	0	782.23	135
Magnez [mg]	10%	304.5	83.34	66.63	0	62.37	0	212.35	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.96	3.16	0	2.17	0	8.3	130
Witamina A [μg]	25%	565	13.57	128.07	0	10.25	0	151.91	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.63	0	1.35	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	3.18	6.9	0	3.51	0	13.61	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.22	0	0.16	0	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.35	0	0.06	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.08	4.37	0	2.79	0	10.25	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.14	58.48	0	6.15	0	72.78	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.39	1.06	0.35	1.99	1.4	10.09	224

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-04-11

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	712.6	598.4	89.2	481.4	127	2008.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3003.6	2510.3	376.7	2020.9	533.3	8444.9	100
Białko [g]	10%	100	37.3	32.4	0.7	18.2	7.9	96.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	23.1	0.7	16.9	5.4	63.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	3.3	0	4.6	3.2	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11.1	0	2.2	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	6.1	0.1	4.8	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	0	0	31.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.83	69.3	21.78	67.81	11.7	277.42	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.42	15.56	17.46	3.42	11.7	64.58	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.97	8.47	3.6	7.69	0	27.74	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.67
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.14
Sód [mg]	10%	2000	2666.53	415.36	3.6	570.87	129.6	3785.97	189
Potas [mg]	10%	4700	595.65	1456.12	241.2	322.06	0	2615.04	56
Wapń [mg]	10%	900	593.2	129.43	7.2	31.42	216	977.26	108
Fosfor [mg]	10%	580	382.46	248.78	16.2	129.07	0	776.52	134
Magnez [mg]	10%	304.5	71.35	91.14	5.4	45.91	0	213.8	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.27	3.36	0.54	2	0	9.18	143
Witamina A [μg]	25%	565	47.4	46.15	13.8	13.08	0	120.43	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.35	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	9	3.52	4.2	0.68	2.73	0	11.14	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.29	0.05	0.16	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.31	0.04	0.06	0	0.97	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.98	5.41	0.28	2.8	0	12.49	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.44	27.69	8.27	7.84	0	72.25	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.4	1.15	0.01	1.58	0.36	9.46	210

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-04-12

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	756	851.7	114.4	434.8	51	2208	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3179.4	3561.9	484.1	1829.6	215.1	9270.4	112
Białko [g]	10%	100	34	36	2.6	19	2.1	94	94
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	41.7	1.3	10.9	1.3	78	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	10.1	0.3	3.3	0.2	22	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.8	20.2	0.4	2.2	0	30.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	7.3	0.1	4.9	0	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	87	41	0	0	453.4	151
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.53	88.7	23.35	69.58	7.55	298.73	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.97	23.56	14.42	5.14	7.29	67.39	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.97	11.41	0.92	9.24	0	32.55	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.62
Sód [mg]	10%	2000	735.03	314.28	18.14	1646.73	756	3470.19	174
Potas [mg]	10%	4700	758.44	1824.44	53.64	611.83	0	3248.36	69
Wapń [mg]	10%	900	319.93	125.18	6.61	224.46	0	676.2	76
Fosfor [mg]	10%	580	515.59	433.43	25.85	189.58	0	1164.46	201
Magnez [mg]	10%	304.5	81.02	111.97	2.22	81.57	0	276.79	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	4.32	0.33	2.58	0	11.42	178
Witamina A [µg]	25%	565	52.41	45.66	2.18	19.55	0	119.82	20
Witamina D [µg]	10%	10	2.9	1.29	0.19	1.35	0	5.74	58
witamina E [mg]	30%	9	4.37	5.09	0.17	2.9	0	12.54	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.86	0.01	0.21	0	1.39	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.51	0.06	0.13	0	1.61	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.23	11.09	0.05	3.69	0	18.07	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.44	27.39	1.31	11.73	0	71.89	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.04	0.87	0.05	4.57	2.1	8.67	192

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2103.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8841	105
Białko [g]	10%	100	99.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	67.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.8	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	288.64	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.56	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	27.84	93
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3275.59	164
Potas [mg]	10%	4700	2273.66	48
Wapń [mg]	10%	900	730.89	81
Fosfor [mg]	10%	580	933.63	161
Magnez [mg]	10%	304.5	231.25	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.64	135
Witamina A [µg]	25%	565	107.2	19
Witamina D [µg]	10%	10	4	40
witamina E [mg]	30%	9	10.95	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.56	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	61.88	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.18	182