

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

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-23

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. 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 	<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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), 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>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>7. 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 200.00g [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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>7. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>4. 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>5. #surówka z kapusty, ogórka i 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>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>1. Gruszka 150.00g 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>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>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 400.00g 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 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 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 60.00g [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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<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, sele], # 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 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koperem 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 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: 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 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]

	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%		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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. Miód pszczeni 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 400.00g 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 	<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 brokułowa + 350.00g 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% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 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 lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretką z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarada (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyjna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

	<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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 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 norbiskyna] 	<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
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 400.00g 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%</p> <p>3. #pierogi z serem 200.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.]</p> <p>4. RW Jabłko pieczone z cynamonem 200.00g składniki: Jabłko 100%, Cynamon mielony 0%</p> <p>5. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</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 100.00g [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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>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%</p> <p>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.]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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	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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%6. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa,	<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 300.00g 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 składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	<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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]6. P# Twarożek pomidorowy 100.00g 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 pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	<ol style="list-style-type: none">1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]			
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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. #we Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 84%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 300.00g 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 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.] 	<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 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. #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] 7. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 	<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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy 	<ol style="list-style-type: none"> 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 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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, przeciwutleniacz E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%			
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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. #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] 7. 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 zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 	<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 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretką 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
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. 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%</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kalafiorowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>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%</p>	<p>1. #Mus wiśnia 100.00g [składniki: jabłko 65%, banan 20%, wiśnia 15%, witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>6. p# Pasta twarogowa z buraczkami gotowanymi 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%</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
Dzień: 14 - Niedziela, 2026-04-05				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. #Placek łaciaty (z serem) 70.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 27%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku</p>

<p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. #Jaja gotowane 100.00g</p> <p>7. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. 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%</p> <p>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]</p> <p>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]</p>	<p>[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%</p>	<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 50.00g [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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>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 MIELONY 0%</p> <p>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%</p>	<p>pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>
---	--	---	---	--

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 60.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa Barszcz biały z ziemniakami 400.00g 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%</p> <p>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%</p> <p>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, 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</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>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%</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 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>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 szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

	0% 5. RW Ziemniaki duszone 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]		wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 16 - Wtorek, 2026-04-07				
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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. 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% 7. p#w Poledwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. 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% 5. p# Farsz z kurczakiem i warzywami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 43%, #Kapusta kiszona gotowana 26% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.] 	<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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorką m 80.00g składniki: # Ciecierzycyca po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycyca, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

<p>Euclidean gum, xanthan gum, modified starch, glucose, thickener, taste: glutamic acid monosodium, antioxidant: isoascorbic acid sodium salt, aromatics: maltodextrin, spices: yeast extract, preservative: sodium nitrite.]</p>	<p>0%, Dried Marjoram 0%</p>		<p>spices, thickening agents (guar gum, xanthan gum, paprika extract), Mustard 3%, Rapeseed oil universal 3%, Garlic 1%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.] 	<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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycy w puszcze 9%, p# włoścyszczna 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# włoścyszczna 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 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. Paszтет z soczewicy 100.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. 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 grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. #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, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Papryka czerwona 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW 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. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier] 	<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 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. 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]

Dzień: 19 - Piątek, 2026-04-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 dyniowa z papryką i zielonym groszkiem 400.00g 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%</p> <p>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%</p> <p>4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. #ryż pomidorowy 230.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14%</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, pszena pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; peñoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 100.00g [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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>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>

	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory]			
--	--	--	--	--

Dzień: 20 - Sobota, 2026-04-11

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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<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 kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<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 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, 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 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.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-04-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. 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%</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>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>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]</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 100.00g [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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>6. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

	7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	--	--	---	--

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	631.7	511.8	34.7	650.2	149.8	1978.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2659.5	2156.5	146.8	2729.9	625	8317.9	100
Białko [g]	10%	100	30.5	34.9	0.4	20.5	10.8	97.2	98
Tłuszcz [g]	10%	66	16	10.9	0	21.5	9.4	57.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	2.5	0	4	6.4	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	4.2	0	6.9	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.5	0	6.8	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	98.8	0	0	0	99.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.71	73.81	9	100.12	5.4	285.06	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.99	9.94	8.1	5.08	5.4	33.51	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.74	10.68	1.53	13.26	0	36.22	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.62
Sód [mg]	10%	2000	2457.37	299.43	0	1090.95	54	3901.77	196
Potas [mg]	10%	4700	368.76	1106.89	0	379.36	0	1855.01	40
Wapń [mg]	10%	900	359.38	56.59	0	73.19	0	489.17	54
Fosfor [mg]	10%	580	196.39	450.46	0	220.32	0	867.18	150
Magnez [mg]	10%	304.5	65.36	78.22	0	90.69	0	234.29	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.56	2.98	0	3.49	0	9.04	142
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	41.34	0	9.71	0	62	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.45	0	1.01	0	3.48	35
witamina E [mg]	30%	9	2.55	1.46	0	4	0	8.03	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.19	0	0.25	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.53	0	0.11	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.82	9.51	0	3.97	0	17.31	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	8.29	0	5.82	0	20.68	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.82	0.83	0	3.03	0.15	9.75	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	717.4	683.9	77.7	415.5	127	2021.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3011.5	2856.3	328.7	1751.8	533.3	8481.7	101
Białko [g]	10%	100	24.7	25.9	0.8	22.2	7.9	81.7	82
Tłuszcz [g]	10%	66	25.6	37.2	0.2	8.1	5.4	76.7	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	7.1	0	2.2	3.2	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	16.8	0	2	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.9	0.1	3.8	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	319	0	3.6	0	323.6	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.31	65.22	19.44	67.25	11.7	265.93	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.95	15.47	13.36	4.73	11.7	56.24	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.89	7.97	2.83	7.99	0	29.7	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	2000	1252.09	810.35	2.7	509.29	129.6	2704.04	135
Potas [mg]	10%	4700	355.8	1660.9	159.3	396.5	0	2572.51	54
Wapń [mg]	10%	900	54.91	150.27	16.2	82.9	216	520.29	58
Fosfor [mg]	10%	580	200.71	434.55	20.25	184.14	0	839.66	145
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	114.97	10.8	52.82	0	244.68	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	4.75	0.4	2.42	0	10	156
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	80.56	5.96	23.74	0	156.01	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.86	0	1.03	0	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	2.94	6.36	0.42	2.43	0	12.17	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.34	0.02	0.17	0	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.69	0.04	0.17	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	6.16	0.11	2.93	0	13.23	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	44.89	3.57	14.24	0	90.16	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	2.25	0	1.41	0.36	6.76	150

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	586.8	676.3	89.2	587.1	153	2092.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2470.8	2833.8	376.7	2474.2	643.5	8799.1	104
Białko [g]	10%	100	23	39.4	0.7	29.1	21.6	114	114
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	28.7	0.7	12.9	5.4	61.9	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	4.2	0	5.9	3.6	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	13.9	0	1.8	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.9	0.1	4.1	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	112.2	0	0	0	346.6	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.18	70.06	21.78	93.37	4.5	286.91	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.52	12.81	17.46	3.07	4.5	44.37	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	9.97	3.6	9.77	0	34.31	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.51
Sód [mg]	10%	2000	575.76	254.76	3.6	1218.15	504	2556.27	128
Potas [mg]	10%	4700	500.91	1994.1	241.2	277.51	0	3013.73	64
Wapń [mg]	10%	900	92.85	132.45	7.2	38.8	0	271.32	30
Fosfor [mg]	10%	580	334.95	290.03	16.2	181.09	0	822.27	142
Magnez [mg]	10%	304.5	74.36	101.67	5.4	75.97	0	257.41	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.01	3.78	0.54	2.52	0	10.86	169
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	118.86	13.8	5.1	0	188.01	33
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.46	0	1.01	0	3.61	36
witamina E [mg]	30%	9	3.58	4.51	0.68	2.2	0	10.99	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.42	0.05	0.2	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.4	0.04	0.09	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.33	6.45	0.28	3.53	0	14.61	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	71.31	8.27	3.06	0	112.8	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.59	0.7	0.01	3.38	1.4	6.39	142

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	618.2	710.5	96.6	453.9	127	2006.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2602	2982.9	410.1	1911.8	533.3	8440.3	101
Białko [g]	10%	100	27.2	30.1	1.3	14.5	7.9	81.2	81
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	27.4	0	9.8	5.4	58.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	5.9	0	1.9	3.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	9.4	0	2.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.4	0	4.2	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	10.7	0	49.4	0	61.1	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.22	88.42	23.49	81.9	11.7	301.74	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.52	22.16	22.95	4.32	11.7	65.67	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.66	5.32	1.35	10.28	0	27.61	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.19
Sód [mg]	10%	2000	2365.3	955.27	0.1	774.01	129.6	4224.3	211
Potas [mg]	10%	4700	335.55	446.23	0	657.62	0	1439.4	30
Wapń [mg]	10%	900	365.05	95.37	0	54.74	216	731.17	82
Fosfor [mg]	10%	580	201.07	93.21	0	254.38	0	548.67	95
Magnez [mg]	10%	304.5	66.89	35.72	0	99.06	0	201.68	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	1.28	0	3.33	0	7.15	112
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	35.55	0	16.25	0	59.83	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.12	0	1.25	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	2.29	4.06	0	2.61	0	8.97	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.2	0	0.27	0	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.12	0	0.19	0	0.46	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.58	1.64	0	4.71	0	9.94	86
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	6.57	2.65	0	2.15	0.36	10.56	234

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	597.5	738	193.5	456.7	153	2138.8	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2522.4	3084	813.5	1923.2	643.5	8986.8	108
Białko [g]	10%	100	19.1	35.1	3.6	15.5	21.6	95	96
Tłuszcz [g]	10%	66	9.3	36.9	6.3	10.8	5.4	68.9	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	13.5	0.7	1.6	3.6	22.2	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	13.6	0	3.9	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.9	0	5.2	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	96.1	0	0	0	104.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.76	72.42	31.5	78.54	4.5	301.73	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.61	18.3	4.05	4.53	4.5	38	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.21	12.55	1.89	8.68	0	34.34	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.77
Sód [mg]	10%	2000	499.83	447.93	127.8	459.92	504	2039.49	101
Potas [mg]	10%	4700	413.4	939.59	0	437.66	0	1790.65	38
Wapń [mg]	10%	900	107.34	125.87	0	39.34	0	272.56	30
Fosfor [mg]	10%	580	301.42	184.04	0	187.28	0	672.74	116
Magnez [mg]	10%	304.5	70.18	64.9	0	68.01	0	203.09	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.96	3.32	0	2.57	0	8.86	138
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	54.9	0	11.79	0	77.19	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.75	0	1.01	0	2.81	29
witamina E [mg]	30%	9	2.24	5.16	0	3.37	0	10.78	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.21	0	0.23	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.29	0	0.1	0	0.72	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.69	3.56	0	4.1	0	11.35	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	18.02	0	7.07	0	31.39	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.38	1.24	0.35	1.27	1.4	5.09	114

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	626.2	662.9	105	500.5	167.2	2061.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2633.5	2799.2	445.2	2102.4	704	8684.4	102
Białko [g]	10%	100	23	35.9	1	22.6	7.4	90.1	90
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	11.5	0.3	15.9	5.3	50.9	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	2.1	0.1	3.1	3.4	13.9	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	4.3	0	1.8	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.7	0	4.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	59.7	0	13	0	73.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.84	107.74	25.38	71.39	22.38	325.74	138
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.77	8.74	20.73	3.66	21.6	60.51	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.03	7.75	1.83	9.6	0	30.22	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	64.43
Sód [mg]	10%	2000	745.57	227.38	1.08	1299.21	48.6	2321.85	115
Potas [mg]	10%	4700	359.04	1188.2	426.6	557.37	0	2531.22	54
Wapń [mg]	10%	900	58.15	91.95	6.48	213.36	0	369.96	41
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	443.99	21.6	257.17	0	922.75	159
Magnez [mg]	10%	304.5	66.44	85.54	35.64	79.98	0	267.61	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	3.08	0.43	3.04	0	9.16	144
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	97.79	8.1	31.73	0	184.87	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.26	0	1.01	0	2.29	23
witamina E [mg]	30%	9	3.02	3	0.22	2.59	0	8.84	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.23	0.03	0.24	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.33	0.1	0.15	0	0.74	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	12.36	0.51	6.46	0	23.36	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	58.67	4.85	19.04	0	110.92	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.07	0.63	0	3.6	0.13	5.8	129

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	581.1	836.2	152.7	472.6	51	2093.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2446.7	3503.6	642.3	1991.1	215.1	8798.9	106
Białko [g]	10%	100	23.1	41.2	2.8	26.4	2.1	95.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	14	36.2	5.3	11.3	1.3	68.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	6.2	3.2	4.2	0.2	17.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	15.8	1.5	1.6	0	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	8.3	0.1	3.6	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	81.6	39.4	0	0	355.4	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	95.85	91.31	23.57	69.82	7.55	288.12	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.23	22.06	9.09	2.69	7.29	46.38	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.74	10.26	0.61	7.29	0	28.91	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.93
Sód [mg]	10%	2000	576.12	311.61	37.32	2570.67	756	4251.73	214
Potas [mg]	10%	4700	457.35	1782.13	15.34	217.48	0	2472.32	53
Wapń [mg]	10%	900	96.81	140.52	13.69	333.37	0	584.42	66
Fosfor [mg]	10%	580	331.35	317.54	21.55	98.47	0	768.92	133
Magnez [mg]	10%	304.5	73.64	98.87	1.55	47.35	0	221.42	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.05	5.4	0.18	1.57	0	11.21	175
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	69.92	0.06	7.38	0	88.32	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.1	0.15	1.01	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	2.88	5.76	0.14	1.78	0	10.58	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.27	0	0.1	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.38	0.03	0.04	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.86	7.75	0	1.85	0	13.47	117
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	29.22	0.03	4.42	0	40.26	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.6	0.86	0.1	7.14	2.1	10.62	236

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	672.7	626.8	51	554.6	127	2032.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2827.4	2645.3	215.1	2332.3	533.3	8553.6	102
Białko [g]	10%	100	28	34.5	2.1	20.5	7.9	93.2	94
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	12.4	1.3	16.3	5.4	56.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	5.1	0.2	2.3	3.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	1.2	0	5.3	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	0.7	0	5.9	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0.2	0	24.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.89	97.45	7.55	86.05	11.7	300.66	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.81	40.84	7.29	4.36	11.7	70.01	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	6.46	0	9.42	0	26.6	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.98
Sód [mg]	10%	2000	1284.49	571.59	756	919.95	129.6	3661.64	183
Potas [mg]	10%	4700	355.8	487.07	0	391.63	0	1234.52	26
Wapń [mg]	10%	900	54.91	139.68	0	48.88	216	459.48	51
Fosfor [mg]	10%	580	200.71	92.74	0	207.01	0	500.47	87
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	21.62	0	63.73	0	151.44	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	1.39	0	2.62	0	6.43	101
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	16.62	0	13.08	0	75.45	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	2.94	0.81	0	3.67	0	7.44	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.1	0	0.22	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.1	0	0.13	0	0.38	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	2.69	0	3.84	0	10.54	91
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	9.97	0	7.84	0	45.27	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.56	1.58	2.1	2.55	0.36	9.15	203

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	568.6	745.4	36	554.7	153	2057.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2399.5	3123.1	152.1	2331.6	643.5	8649.9	103
Białko [g]	10%	100	22.3	40.2	0	23.7	21.6	107.9	108
Tłuszcz [g]	10%	66	9.2	30.1	0	17.2	5.4	62	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	4.2	0	2.8	3.6	12.8	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	13.8	0	6.7	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	8	0	7.4	0	19.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	113.5	0	1	0	115.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.44	85.46	9.9	80.62	4.5	284.94	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.16	22.21	8.1	5.6	4.5	54.58	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	14.41	1.8	8.85	0	36.03	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.15
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.67
Sód [mg]	10%	2000	909.01	554.08	0	759.41	504	2726.51	136
Potas [mg]	10%	4700	412.32	1698.32	0	358.61	0	2469.25	53
Wapń [mg]	10%	900	52.75	88.31	0	121.79	0	262.86	30
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	237.23	0	305.67	0	742.9	128
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	80.35	0	82.13	0	228.58	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.52	2.46	0	2.68	0	7.67	120
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	30.69	0	6.05	0	87	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.48	0	1.37	0	2.87	29
witamina E [mg]	30%	9	3.24	5.03	0	4.31	0	12.59	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.26	0	0.22	0	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.24	0	0.34	0	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	5.54	0	3.74	0	13.57	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	18.41	0	3.63	0	52.2	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.53	0	2.1	1.4	6.81	152

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	692.3	583.7	80.4	480.1	149.8	1986.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2908.6	2455.1	341.2	2021.5	625	8351.6	99
Białko [g]	10%	100	26.4	30	1.8	16.7	10.8	85.9	86
Tłuszcz [g]	10%	66	21.2	18.4	0	11.8	9.4	61	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	4.1	0	2.6	6.4	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.6	6.1	0	3.9	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.2	3.2	0	4.7	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	17.3	0	105.7	0	123.9	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.09	77.01	18.9	80.98	5.4	288.39	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.61	6.7	18.9	4.91	5.4	43.53	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.51	5.27	1.35	8.75	0	29.89	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.38
Sód [mg]	10%	2000	2206.41	104.92	518.4	781.31	54	3665.04	183
Potas [mg]	10%	4700	432.3	334.24	0	376.85	0	1143.39	24
Wapń [mg]	10%	900	386.68	15.32	0	63.01	0	465.02	52
Fosfor [mg]	10%	580	244.93	105.92	0	242.97	0	593.83	102
Magnez [mg]	10%	304.5	83.81	19.48	0	79.59	0	182.89	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.64	1.06	0	3.16	0	7.88	124
Witamina A [μg]	25%	565	49.87	4.96	0	8.48	0	63.32	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.79	0	1.52	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	5.18	1.99	0	2.89	0	10.07	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.05	0	0.23	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.18	0	0.23	0	0.62	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.51	3.05	0	3.82	0	11.39	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.92	2.97	0	5.09	0	37.99	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.12	0.29	1.44	2.17	0.15	9.16	204

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	617.4	664.6	206.7	494.1	127	2110	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2602	2781	868.9	2076.8	533.3	8862.2	105
Białko [g]	10%	100	18.9	35.4	1.8	23.1	7.9	87.2	87
Tłuszcz [g]	10%	66	13	31	6.9	15.5	5.4	71.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	4.4	0.8	5.7	3.2	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	13.4	0	1.8	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.3	0	4	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	84.3	0	0	0	85.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.95	65.74	35.14	69.44	11.7	293.99	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.89	18.18	3.31	2.69	11.7	50.79	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.7	9.55	1.88	8.03	0	31.16	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.28
Sód [mg]	10%	2000	533.26	330.07	140.58	2334.87	129.6	3468.39	174
Potas [mg]	10%	4700	445.62	1856.75	0	340.15	0	2642.54	56
Wapń [mg]	10%	900	74.71	156.89	0	334.99	216	782.6	86
Fosfor [mg]	10%	580	202.96	470.42	0	179.65	0	853.03	147
Magnez [mg]	10%	304.5	69.86	118.03	0	63.01	0	250.91	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.26	3.07	0	2.38	0	8.72	136
Witamina A [μg]	25%	565	10.9	89.66	0	9.3	0	109.86	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.25	0	1.01	0	2.28	23
witamina E [mg]	30%	9	2.23	6.33	0	2.47	0	11.04	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.52	0	0.21	0	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.46	0	0.08	0	0.68	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.76	15.98	0	3.79	0	23.54	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.54	53.79	0	5.57	0	65.92	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.48	0.91	0.39	6.48	0.36	8.67	193

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	598.1	658.9	89.2	483.9	153	1983.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2521.7	2773.4	376.7	2036.9	643.5	8352.3	99
Białko [g]	10%	100	23.9	39.4	0.7	27.5	21.6	113.2	114
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	15.6	0.7	12.1	5.4	45.8	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4	0	4.1	3.6	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	5.8	0	2.3	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.1	0.1	5.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	68.1	0	0	0	69	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.46	97.68	21.78	70.57	4.5	299	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.69	15.74	17.46	3.1	4.5	54.49	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.03	15.33	3.6	9.14	0	39.1	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.33
Sód [mg]	10%	2000	565.57	293.92	3.6	2085.55	504	3452.64	172
Potas [mg]	10%	4700	359.04	1093.03	241.2	388.39	0	2081.66	44
Wapń [mg]	10%	900	58.15	140.45	7.2	354.41	0	560.22	62
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	251.86	16.2	188.56	0	656.61	113
Magnez [mg]	10%	304.5	66.44	84.87	5.4	68.04	0	224.77	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	4.06	0.54	2.8	0	10	156
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	89.95	13.8	15.3	0	166.3	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.64	0	1.35	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	3.02	3.09	0.68	2.82	0	9.62	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.31	0.05	0.21	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.4	0.04	0.09	0	0.7	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	4.07	0.28	3.73	0	12.12	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	53.97	8.27	9.18	0	99.78	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.57	0.81	0.01	5.79	1.4	8.63	191

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	599.5	601.7	46	525.8	127	1900.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2527.5	2540.2	195.1	2215.7	533.3	8011.9	94
Białko [g]	10%	100	31	40.3	0.5	18.4	7.9	98.2	98
Tłuszcz [g]	10%	66	12	11.5	0	10.9	5.4	39.9	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	5.6	0	1.8	3.2	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3	0	3.6	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	1	0	5	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	3.1	38.7	0	0.3	0	42.3	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.08	86.86	11.7	93.83	11.7	301.18	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.82	14.9	9.9	5.26	11.7	47.58	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.93	5.35	1.44	10.63	0	28.36	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.31
Sód [mg]	10%	2000	2205.14	242.08	0	742.71	129.6	3319.54	165
Potas [mg]	10%	4700	415.28	610.78	0	403.89	0	1429.96	31
Wapń [mg]	10%	900	391.55	235.88	0	81.25	216	924.69	103
Fosfor [mg]	10%	580	230.81	461.81	0	230	0	922.62	160
Magnez [mg]	10%	304.5	69.68	75.41	0	80.38	0	225.48	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.82	2.16	0	2.95	0	7.95	124
Witamina A [μg]	25%	565	17.61	35.33	0	9.29	0	62.24	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.46	0	1.02	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	9	2.67	0.7	0	2.75	0	6.13	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.28	0	0.21	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.71	0	0.17	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.9	3.86	0	3.65	0	11.43	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.56	21.2	0	5.57	0	37.34	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.12	0.67	0	2.06	0.36	8.29	184

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	710.5	829	179.2	392.6	51	2162.4	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2982.9	3465.8	749.3	1650.4	215.1	9063.8	109
Białko [g]	10%	100	28.3	36.3	5.5	17.7	2.1	90.1	90
Tłuszcz [g]	10%	66	25.2	41.6	9.6	11.5	1.3	89.4	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	10.1	3	2.5	0.2	24	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	20.3	4.2	3.4	0	32.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.8	1.6	4.3	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	99.8	31.1	74.3	0	460	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.76	82.62	17.69	58.39	7.55	264.03	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.95	17.64	8.82	4.61	7.29	44.31	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	10.85	0.39	7.68	0	29.63	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.63
Sód [mg]	10%	2000	936.19	652.72	21.45	336.9	756	2703.27	136
Potas [mg]	10%	4700	452.1	1052.47	45.65	646.19	0	2196.43	47
Wapń [mg]	10%	900	89.11	125.45	30.26	59.8	0	304.63	34
Fosfor [mg]	10%	580	347.41	368.83	59.19	235.47	0	1010.91	175
Magnez [mg]	10%	304.5	75.08	77.75	3.59	61.91	0	218.35	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.03	4.25	0.2	2.85	0	11.35	178
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	18.23	0.11	21.56	0	85.66	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	1.43	0.13	1.7	0	5.51	54
witamina E [mg]	30%	9	3.31	4.39	1.17	2.46	0	11.34	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.66	0.01	0.2	0	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.45	0.11	0.25	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.05	8.24	0.05	4.75	0	17.11	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	10.94	0.06	12.93	0	51.4	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.6	1.81	0.05	0.93	2.1	6.75	150

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	848.5	646.1	215.1	488.2	127	2325.1	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3559.9	2707.9	900.2	2050.5	533.3	9752	115
Białko [g]	10%	100	42	37.1	2.5	18.6	7.9	108.3	109
Tłuszcz [g]	10%	66	32.7	27.4	10.4	16.1	5.4	92.1	140
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.7	4.9	1	2.5	3.2	25.4	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	12.6	5.3	2.5	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.6	3.3	4.2	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	118.8	29.4	63.4	0	212.6	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.01	66.35	28.47	71.81	11.7	280.35	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.8	11.5	19.93	2.99	11.7	55.93	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.08	7.65	1.7	9.21	0	29.66	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.48
Sód [mg]	10%	2000	4437.01	1078.29	312.63	990.06	129.6	6947.61	348
Potas [mg]	10%	4700	412.32	1524.12	140.83	448.74	0	2526.02	54
Wapń [mg]	10%	900	658.09	194.84	59.7	68.73	216	1197.37	134
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	423.92	62.23	242	0	928.16	160
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	99.46	24.21	88.13	0	277.89	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.52	2.69	0.65	3.39	0	9.27	144
Witamina A [µg]	25%	565	50.25	35.42	12.73	28.25	0	126.65	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.71	0.13	1.31	0	3.18	31
witamina E [mg]	30%	9	3.24	4.37	1.88	2.7	0	12.21	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.29	0.05	0.24	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.37	0.05	0.23	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	13.79	0.17	3.82	0	22.08	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	21.25	7.63	16.95	0	75.99	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	12.32	2.99	0.86	2.75	0.36	17.36	386

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	592.3	648.4	50.7	534.9	153	1979.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2495.5	2722.4	214.9	2248.4	643.5	8324.9	100
Białko [g]	10%	100	26.9	34.7	2.1	20.1	21.6	105.5	106
Tłuszcz [g]	10%	66	13	24.7	0	16.9	5.4	60.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	3.6	0	3.9	3.6	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	12.1	0	4.3	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	6.1	0	5.2	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	133.8	0	12.4	0	153.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.48	73.99	11.34	79.55	4.5	266.88	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.22	13.28	9.99	3.56	4.5	37.56	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.24	4.68	1.62	8.15	0	25.69	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.49
Sód [mg]	10%	2000	758.2	190.69	432	1136.09	504	3020.99	152
Potas [mg]	10%	4700	428.5	666.18	0	409.16	0	1503.86	32
Wapń [mg]	10%	900	105.02	100.28	0	43.74	0	249.05	28
Fosfor [mg]	10%	580	292.92	348.21	0	228.2	0	869.33	150
Magnez [mg]	10%	304.5	71.09	50.33	0	83.15	0	204.59	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.78	2.11	0	2.71	0	7.61	119
Witamina A [μg]	25%	565	11.62	5.4	0	9.8	0	26.83	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.04	0	4.72	0	6.81	67
witamina E [mg]	30%	9	2.84	4.1	0	3.17	0	10.12	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.12	0	0.22	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.47	0	0.11	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.68	11.58	0	4.42	0	19.69	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.97	3.24	0	5.88	0	16.1	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	0.52	1.2	3.15	1.4	7.55	168

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	568.1	679.7	67.3	540.2	127	1982.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2399.1	2861	284.8	2270.4	533.3	8348.8	98
Białko [g]	10%	100	23.7	37	0.7	20.7	7.9	90.2	91
Tłuszcz [g]	10%	66	7.9	19.7	0.2	16.9	5.4	50.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.6	4.8	0	3.2	3.2	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.9	5.5	0	5.3	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3	0.1	6.6	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	23.1	0	32.4	0	57.3	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.1	91.43	16.84	80.91	11.7	306.99	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.35	11.43	11.58	4.26	11.7	53.33	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.21	6.03	2.45	9.34	0	29.05	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.75
Sód [mg]	10%	2000	496.9	246.28	2.34	705.78	129.6	1580.91	78
Potas [mg]	10%	4700	395.4	714.74	138.06	454.9	0	1703.12	36
Wapń [mg]	10%	900	107.11	47.66	14.04	48.88	216	433.7	48
Fosfor [mg]	10%	580	303.67	135.18	17.55	216.46	0	672.86	115
Magnez [mg]	10%	304.5	69.05	40.99	9.36	70.39	0	189.8	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.76	1.76	0.35	2.79	0	7.66	120
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	45.42	5.16	34.07	0	94.89	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.5	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.21	2.49	0.36	4.16	0	9.24	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.12	0.01	0.24	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.16	0.04	0.15	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.65	3.55	0.09	4.1	0	11.41	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	27.25	3.1	8.2	0	44.69	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.38	0.68	0	1.96	0.36	3.95	88

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	670.9	616.7	56.2	491.9	149.8	1985.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2820.5	2591.8	237.9	2069	625	8344.4	100
Białko [g]	10%	100	30.1	39.3	0.1	17.3	10.8	97.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	19.6	0.1	13.4	9.4	62.9	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.9	0	2.9	6.4	21.6	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	8.7	0	4.4	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5	0	5.8	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	73.5	0	105.7	0	180.1	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.49	75.26	14.48	80.42	5.4	273.07	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.81	16.73	12.42	4.33	5.4	44.7	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.03	9.2	1.55	10.15	0	31.94	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.79
Sód [mg]	10%	2000	1015.57	300.33	6.21	518.8	54	1894.92	95
Potas [mg]	10%	4700	359.04	1956.93	95.22	514	0	2925.2	63
Wapń [mg]	10%	900	58.15	128.46	3.1	87.13	0	276.85	30
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	493.55	11.38	265.55	0	970.49	167
Magnez [mg]	10%	304.5	66.44	122.25	6.21	75.25	0	270.16	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	3.65	0.31	3.54	0	10.1	158
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	112.73	3.45	34.9	0	198.33	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.85	0	3.34	34
witamina E [mg]	30%	9	3.02	4.17	0.4	3.46	0	11.06	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.4	0	0.24	0	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.48	0.02	0.27	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	15.92	0.58	3.77	0	24.31	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	67.63	2.06	20.94	0	118.99	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	0.83	0.01	1.44	0.15	4.73	105

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	591.8	622.7	193.5	451.4	153	2012.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2494.5	2612	813.5	1898	643.5	8461.6	102
Białko [g]	10%	100	26.7	30.5	3.6	18.4	21.6	100.8	102
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	24.2	6.3	12	5.4	59.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.2	0.7	1.7	3.6	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	12	0	4.6	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.6	0	5.5	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.4	71.7	0	0	0	74.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.77	74.98	31.5	72.78	4.5	284.55	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.61	21.61	4.05	3.01	4.5	39.79	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.28	8.82	1.89	11	0	34	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.77
Sód [mg]	10%	2000	2158.95	395.99	127.8	819.8	504	4006.54	200
Potas [mg]	10%	4700	409.7	1018.54	0	397.67	0	1825.91	39
Wapń [mg]	10%	900	389.36	163.13	0	46.14	0	598.65	66
Fosfor [mg]	10%	580	236.52	246.26	0	186.81	0	669.6	115
Magnez [mg]	10%	304.5	73.75	69.31	0	79.11	0	222.18	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.03	3.33	0	2.76	0	9.13	142
Witamina A [μg]	25%	565	11.84	130.19	0	10.25	0	152.3	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.69	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.59	7.01	0	3.21	0	12.81	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.23	0	0.21	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.36	0	0.08	0	0.64	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.05	4.69	0	3.81	0	12.56	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.1	59.75	0	6.15	0	73.02	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.99	1.09	0.35	2.27	1.4	10.01	223

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	602.4	657.7	89.2	533.6	127	2010.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2539.2	2759.7	376.7	2239.3	533.3	8448.4	100
Białko [g]	10%	100	30.8	34.3	0.7	22.1	7.9	95.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	24.8	0.7	19.3	5.4	62.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3.6	0	5.2	3.2	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	11.9	0	2.3	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.5	0.1	5.1	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.9	0	0	0	24.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.76	78.96	21.78	72.22	11.7	281.43	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.81	16.55	17.46	3.27	11.7	54.81	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	9.35	3.6	8.75	0	32.41	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.61
Sód [mg]	10%	2000	2526.49	455.75	3.6	826.47	129.6	3941.91	196
Potas [mg]	10%	4700	355.8	1683.64	241.2	380.11	0	2660.76	57
Wapń [mg]	10%	900	357.58	136.21	7.2	37.36	216	754.36	84
Fosfor [mg]	10%	580	200.71	285.87	16.2	178.21	0	681	118
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	103.28	5.4	62.65	0	237.42	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	3.67	0.54	2.59	0	9.22	144
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	51.49	13.8	13.08	0	124.12	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.35	0	2.82	29
witamina E [mg]	30%	9	2.94	4.46	0.68	2.92	0	11.02	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.33	0.05	0.21	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.34	0.04	0.07	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	6.31	0.28	3.81	0	14.44	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	30.89	8.27	7.84	0	74.47	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.01	1.26	0.01	2.29	0.36	9.85	218

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	586.8	870.6	114.4	447.7	51	2070.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2470.8	3641	484.1	1887.3	215.1	8698.6	104
Białko [g]	10%	100	23	37.9	2.6	16.8	2.1	82.7	83
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	42.5	1.3	8.1	1.3	67.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	10.3	0.3	1.8	0.2	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	20.6	0.4	1.8	0	27.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.5	0.1	4.2	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	93.8	41	0	0	369.3	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.18	89.81	23.35	82.2	7.55	300.12	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.52	24.13	14.42	5.2	7.29	57.58	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	11.9	0.92	10.96	0	34.76	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.77
Sód [mg]	10%	2000	575.76	327.77	18.14	946.53	756	2624.21	131
Potas [mg]	10%	4700	500.91	1892.97	53.64	669.88	0	3117.42	66
Wapń [mg]	10%	900	92.85	132	6.61	79.07	0	310.56	35
Fosfor [mg]	10%	580	334.95	457.29	25.85	238.72	0	1056.82	182
Magnez [mg]	10%	304.5	74.36	116.46	2.22	98.31	0	291.36	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.01	4.55	0.33	3.17	0	12.08	189
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	47.85	2.18	19.55	0	119.85	20
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.43	0.19	1.01	0	4.78	47
witamina E [mg]	30%	9	3.58	5.22	0.17	2.59	0	11.57	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.88	0.01	0.27	0	1.43	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.54	0.06	0.15	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.33	11.79	0.05	4.7	0	20.88	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	28.71	1.31	11.73	0	71.91	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.59	0.91	0.05	2.62	2.1	6.56	146

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2047.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8606.3	102
Białko [g]	10%	100	95.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	63.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	159.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	289.56	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	50.17	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.41	105
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3286.36	164
Potas [mg]	10%	4700	2149.28	46
Wapń [mg]	10%	900	515.19	57
Fosfor [mg]	10%	580	789.09	136
Magnez [mg]	10%	304.5	228.86	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.11	142
Witamina A [μg]	25%	565	109.95	19
Witamina D [μg]	10%	10	3.41	34
witamina E [mg]	30%	9	10.32	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.64	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	63.34	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.21	183