
Plan żywieniowy: D02. Dieta łatwostrawna 2-22.03.2026 rok (21 dni) ++

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemyśl

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. Miód pszczeli bartnik 25.00g 8. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. Brokuły ugotowane 200.00g 5. RW Ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Jaja gotowane 50.00g 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 350.00g składniki: Woda	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

pszenicy 100% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup 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.]	wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny] 3. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]		[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW 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%	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-03-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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.] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. P# Twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, #Jaja gotowane 15%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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%				
Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem truskawkowy (s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. 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# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu 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%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]				
Dzień: 7 - Niedziela, 2026-03-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#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: izaaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]
Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-09				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #dżem truskawkowy (s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.] 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. 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% 7. 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]	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	bakterii jogurtowych]
--	--	--	------------------------------

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p#w 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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwiniowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

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.]				
---	--	--	--	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-03-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafior 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. Brokuły ugotowane 200.00g 7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 8. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 350.00g 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. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-03-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 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.] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretka z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]
---	---	--	---	---

Dzień: 13 - Sobota, 2026-03-14

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

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-03-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# Ser Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z buraczkem gotowanym 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-03-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# pasta jaglana z rybą 60.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 25%, # płatki jaglane M 20% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, p# Ser twarogowy półtłusty 15% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-03-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłko (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskrobinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 17 - Środa, 2026-03-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem brzoskwinia(s) 25.00g [składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu, przeciwutleniacz – kwas askorbinowy.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosolo 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 19 - Piątek, 2026-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 8. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian	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 warzywna z dynią 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. #ciastka biszkoptyowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta pomidorowa rybno-twarogowa 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 45% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
Dzień: 20 - Sobota, 2026-03-21				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 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%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 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% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
--	--	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	881.5	437.1	41.5	523.8	127	2011.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3721.8	1842.9	175.4	2206.9	533.3	8480.4	100
Białko [g]	10%	100	45.5	38.6	0.3	20.5	7.9	113	114
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	9.2	0.3	15.2	5.4	48	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	2.7	0	4.3	3.2	17.9	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.3	0	3	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2	0	3.3	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	120.3	0	126.9	0	257.5	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	137.6	53.24	10.08	76.44	11.7	289.08	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.08	11.35	9.72	2.54	11.7	55.4	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	7.07	1.71	0.72	0	14.76	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.08
Sód [mg]	10%	2000	1303.44	209.28	0	960.84	129.6	2603.17	129
Potas [mg]	10%	4700	699.24	1831.22	0	228.28	0	2758.75	59
Wapń [mg]	10%	880	286.8	132.13	0	31.78	216	666.72	77
Fosfor [mg]	10%	580	413.51	289.83	0	96.4	0	799.75	138
Magnez [mg]	10%	304.5	88.85	90.4	0	21.79	0	201.05	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	2.94	0	1.24	0	7.03	110
Witamina A [μg]	25%	565	15.78	100.13	0	5.4	0	121.32	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	3.05	1.83	0	1.7	0	6.59	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.27	0	0.06	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.35	0	0.2	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.62	5.19	0	0.29	0	7.1	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.47	60.08	0	3.24	0	72.79	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	0.58	0	2.66	0.36	6.5	144

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	820.8	615.2	80.4	450.2	127	2093.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3451.7	2578.8	341.2	1904.4	533.3	8809.6	105
Białko [g]	10%	100	31.9	35.2	1.8	20.5	7.9	97.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	23.9	0	6.8	5.4	64.4	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	3.1	0	1.4	3.2	18.7	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.9	0	1.4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.4	0	3.1	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	89.5	0	0	0	100.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.42	70.73	18.9	77.21	11.7	289.97	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.09	17.23	18.9	3.28	11.7	72.21	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.41	12.22	1.35	1.35	0	18.34	62
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.18
Sód [mg]	10%	2000	1582.3	389.13	518.4	650.59	129.6	3270.03	163
Potas [mg]	10%	4700	598.71	1125.32	0	244.93	0	1968.97	42
Wapń [mg]	10%	880	290.89	92.09	0	26.9	216	625.89	71
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	364.02	0	32.68	0	684.94	119
Magnez [mg]	10%	304.5	46.69	83.38	0	22.68	0	152.76	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	2.5	0	0.75	0	4.67	73
Witamina A [μg]	25%	565	15.67	36.29	0	12.12	0	64.09	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.18	0	1.01	0	2.28	23
witamina E [mg]	30%	9	2.57	4.92	0	1.72	0	9.21	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.18	0	0.05	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.32	0	0.03	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	8	0	0.46	0	9.89	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	5.25	0	7.27	0	21.93	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	1.08	1.44	1.8	0.36	8.17	182

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.9	591	37.8	493.7	153	2044.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3243.6	2498.8	160.1	2085.4	643.5	8631.5	103
Białko [g]	10%	100	33.6	24.8	0.1	22	21.6	102.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	7.1	0	9.9	5.4	40.7	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.1	0	3.8	3.6	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.7	0	1.4	0	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	0.6	0	3.1	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	14.4	0	0	0	141.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.59	110.8	9.9	79.27	4.5	324.07	138
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.12	16.58	9.18	3.27	4.5	48.66	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	8.12	1.62	0.86	0	14.1	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.03
Sód [mg]	10%	2000	1204	993.95	0	1093.59	504	3795.55	190
Potas [mg]	10%	4700	613.67	880.21	0	203.17	0	1697.06	36
Wapń [mg]	10%	880	294.2	92.69	0	10.36	0	397.27	45
Fosfor [mg]	10%	580	378.03	149.86	0	15.13	0	543.03	94
Magnez [mg]	10%	304.5	60.19	51.49	0	7.21	0	118.89	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.2	2.08	0	0.5	0	4.8	75
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	77.14	0	13.8	0	98.07	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.28	0	1.01	0	2.95	30
witamina E [mg]	30%	9	2.18	1.21	0	2.15	0	5.55	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.18	0	0.04	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.22	0	0.02	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	2.9	0	0.68	0	4.75	41
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	46.28	0	8.27	0	58.84	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	2.76	0	3.03	1.4	9.48	211

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	747.9	735.3	105	546.7	127	2262.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3154.5	3084.3	445.2	2304.5	533.3	9522	112
Białko [g]	10%	100	32.3	41.5	1	16.9	7.9	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	28.1	0.3	14.2	5.4	65.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	4	0.1	2.6	3.2	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	13.4	0	5.2	0	24.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	7.5	0	4.8	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	83.1	0	58.5	0	152.5	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.79	84.42	25.38	89.28	11.7	329.58	140
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.17	18.27	20.73	6.2	11.7	74.08	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.29	11.06	1.83	3.14	0	21.33	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.83
Sód [mg]	10%	2000	1058.99	282.57	1.08	713.06	129.6	2185.32	109
Potas [mg]	10%	4700	729.43	2160.14	426.6	545.23	0	3861.41	83
Wapń [mg]	10%	880	327.16	178.63	6.48	67.43	216	795.71	91
Fosfor [mg]	10%	580	472.2	600.46	21.6	106.31	0	1200.58	207
Magnez [mg]	10%	304.5	90.81	142.8	35.64	38.69	0	307.95	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.72	3.43	0.43	1.36	0	7.96	125
Witamina A [μg]	25%	565	16	54.6	8.1	17.46	0	96.16	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.29	0	1.29	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	9	3.86	6.18	0.22	3	0	13.27	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.42	0.03	0.11	0	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.52	0.1	0.15	0	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.68	19.16	0.51	1.29	0	22.65	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.6	32.76	4.85	10.47	0	57.7	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.78	0	1.98	0.36	5.46	122

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	702.7	717	66.3	507.8	153	2146.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2968.9	3016.3	280.8	2144	643.5	9053.7	107
Białko [g]	10%	100	28.1	34.9	1.9	16.9	21.6	103.7	104
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	21.4	0.8	10.7	5.4	51	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	7.3	0.3	1.7	3.6	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.6	0	3.5	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.7	0	4.3	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.9	42.5	0	0	0	63.5	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.41	100.49	12.96	86.57	4.5	324.95	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	28.34	26.27	0.34	4.59	4.5	64.05	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.16	8.78	0.34	1.51	0	13.8	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.54
Sód [mg]	10%	2000	839.64	737.13	8.64	658.64	504	2748.06	137
Potas [mg]	10%	4700	689.07	918.22	0	300.68	0	1907.98	41
Wapń [mg]	10%	880	387.8	105.92	0	17.38	0	511.12	58
Fosfor [mg]	10%	580	441.81	118.1	0	22.76	0	582.68	100
Magnez [mg]	10%	304.5	66.43	50.37	0	12.21	0	129.02	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.51	4.02	0	0.7	0	6.24	98
Witamina A [μg]	25%	565	7.62	24.5	0	16.29	0	48.41	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.47	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	1.99	2.16	0	3.05	0	7.21	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.11	0	0.05	0	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.18	0	0.04	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.15	3.15	0	0.98	0	5.29	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.57	14.7	0	9.77	0	29.04	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	2.04	0.02	1.82	1.4	6.87	153

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.6	646.4	105	550.3	77.7	2143.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3217	2721.3	445.2	2317.3	330.4	9031.5	107
Białko [g]	10%	100	32.1	31.8	1	22.4	12.4	99.9	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	18.3	0.3	16.4	0	55.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	3.5	0.1	2.1	0	13	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.1	0	1.5	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.1	0	3.2	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.1	0	17.4	0	82.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.28	91.3	25.38	79.26	7.02	319.25	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.3	12.89	20.73	4.31	7.02	61.26	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.1	5.79	1.83	2.18	0	15.92	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.82
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.01
Sód [mg]	10%	2000	1085.5	225.8	1.08	697.67	54	2064.06	103
Potas [mg]	10%	4700	552.45	865.76	426.6	491.84	0	2336.66	49
Wapń [mg]	10%	880	266.23	46.01	6.48	44.69	0	363.42	41
Fosfor [mg]	10%	580	254.03	287.41	21.6	127.37	0	690.42	120
Magnez [mg]	10%	304.5	41.29	60.89	35.64	40.4	0	178.22	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	2.05	0.43	1.17	0	4.9	76
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	14.35	8.1	36.27	0	74.25	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.54	2.92	0.22	2.13	0	7.83	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.19	0.03	0.1	0	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.21	0.1	0.11	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.28	10.71	0.51	4.17	0	16.67	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	8.61	4.85	21.76	0	44.55	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.62	0	1.93	0.15	5.16	115

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	767	610.7	152.7	501.7	51	2083.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235.1	2564.5	642.3	2121.5	215.1	8778.7	105
Białko [g]	10%	100	33.2	34.6	2.8	28.7	2.1	101.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	20.5	5.3	8.4	1.3	54.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.8	3.2	2.1	0.2	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.6	1.5	1.5	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.8	0.1	3.2	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	39.4	0.9	0	402.7	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.63	77.11	23.57	78.16	7.55	305.05	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.69	19.17	9.09	4.37	7.29	54.63	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.53	10.75	0.61	0.86	0	15.76	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.01
Sód [mg]	10%	2000	919.07	233.7	37.32	1094.04	756	3040.14	153
Potas [mg]	10%	4700	691.17	1474.72	15.34	246.37	0	2427.61	51
Wapń [mg]	10%	880	317.33	101.78	13.69	53.56	0	486.38	56
Fosfor [mg]	10%	580	491.47	263.77	21.55	123.13	0	899.93	155
Magnez [mg]	10%	304.5	67.09	81.94	1.55	11.26	0	161.86	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	2.85	0.18	0.59	0	7.06	110
Witamina A [μg]	25%	565	7.72	38.22	0.06	13.8	0	59.81	10
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.15	1.03	0	4.45	45
witamina E [mg]	30%	9	2.53	3.14	0.14	2.15	0	7.98	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.27	0	0.05	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.28	0.03	0.23	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	6.31	0	0.76	0	8.29	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.63	22.93	0.03	8.27	0	35.89	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.64	0.1	3.03	2.1	7.6	169

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	790.2	656.5	37.8	520.2	127	2132	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.5	2756	160.1	2195.4	533.3	8978.5	107
Białko [g]	10%	100	28.3	22.3	0.1	21.4	7.9	80.2	79
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	23.4	0	12.3	5.4	59.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	6.3	0	2.7	3.2	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	9.2	0	4	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.4	0	4.2	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.9	0	5.3	0	163.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.02	94	9.9	81.23	11.7	325.86	138
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.88	14.57	9.18	5.3	11.7	64.64	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	9.73	1.62	0.75	0	15.74	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.73
Sód [mg]	10%	2000	1248.22	183.35	0	914.85	129.6	2476.03	123
Potas [mg]	10%	4700	592.41	1642.67	0	220.94	0	2456.02	53
Wapń [mg]	10%	880	269.83	188.93	0	45.85	216	720.62	82
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	382.38	0	95.57	0	780.59	134
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	107.54	0	20.64	0	174.15	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.63	0	0.53	0	6.71	104
Witamina A [µg]	25%	565	15.52	52.23	0	6.46	0	74.22	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.91	0	1.04	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	2.64	3.41	0	2.31	0	8.36	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.34	0	0.05	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.54	0	0.15	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	5.54	0	0.33	0	7.44	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	31.34	0	3.87	0	44.53	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.5	0	2.54	0.36	6.19	137

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	777.1	627.1	72.4	524.2	153	2153.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3277	2640.4	307.4	2210.3	643.5	9078.7	108
Białko [g]	10%	100	38.9	39.6	1.5	21.5	21.6	123.2	125
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	17.1	0.2	13.6	5.4	55	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3	0	2.3	3.6	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.7	0	5	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.3	0	5	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	88.2	0	0.8	0	99.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.96	81.98	16.02	79.34	4.5	297.81	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.36	21.38	15.02	5.47	4.5	61.75	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	7.03	0	0.94	0	13.08	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.78
Sód [mg]	10%	2000	1586.26	270.62	1.79	681.18	504	3043.87	152
Potas [mg]	10%	4700	665.85	1568.8	0	252.99	0	2487.64	52
Wapń [mg]	10%	880	289.99	184.84	0	78.13	0	552.97	63
Fosfor [mg]	10%	580	417.83	460.57	0	117.14	0	995.55	171
Magnez [mg]	10%	304.5	97.81	101.85	0	11.36	0	211.02	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.57	4.54	0	0.65	0	7.77	121
Witamina A [µg]	25%	565	7.12	25.5	0	14.41	0	47.05	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.42	3.1	0	3.4	0	8.94	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.23	0	0.05	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.43	0	0.22	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	16.68	0	0.76	0	18.61	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	15.3	0	8.65	0	28.23	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.4	0.75	0	1.89	1.4	7.6	169

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	833.7	587.8	80.4	539.1	77.7	2118.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3506.3	2477.9	341.2	2270.7	330.4	8926.7	106
Białko [g]	10%	100	32.4	42	1.8	21.2	12.4	110.1	109
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	12.9	0	16	0	57.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	2.2	0	3.7	0	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.9	0	4.5	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.5	0	4.3	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	73.4	0	108	0	192.2	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.03	80.01	18.9	77.83	7.02	297.8	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.03	10.13	18.9	3.26	7.02	58.34	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	8.68	1.35	0.86	0	14.27	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.9
Sód [mg]	10%	2000	1517.05	140.8	518.4	915.69	54	3145.95	158
Potas [mg]	10%	4700	542.1	1362.91	0	243.07	0	2148.1	46
Wapń [mg]	10%	880	281.35	134.15	0	24.46	0	439.98	50
Fosfor [mg]	10%	580	304.16	552.7	0	76.33	0	933.2	160
Magnez [mg]	10%	304.5	52.45	143.7	0	10.81	0	206.96	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.28	5.45	0	1.16	0	8.91	139
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	111.46	0	13.8	0	132.46	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.52	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	1.92	3.71	0	2.94	0	8.59	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.59	0	0.05	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.62	0	0.18	0	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	15.65	0	0.69	0	18.3	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	66.87	0	8.27	0	79.47	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.21	0.39	1.44	2.54	0.15	7.86	175

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	774.4	497.3	66.3	569.5	127	2034.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267.9	2095.8	280.8	2400.9	533.3	8578.9	101
Białko [g]	10%	100	26	40	1.9	29.3	7.9	105.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	10.3	0.8	15.5	5.4	49.3	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	2.4	0.3	4.7	3.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.9	0	1.5	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	86	0	1	0	97.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	130.42	65.9	12.96	78.46	11.7	299.45	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.55	20.27	0.34	4.21	11.7	61.08	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	9.69	0.34	0.72	0	14.39	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.5
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.86
Sód [mg]	10%	2000	852.22	291.02	8.64	1112.13	129.6	2393.61	120
Potas [mg]	10%	4700	592.41	2013.66	0	231.97	0	2838.05	61
Wapń [mg]	10%	880	269.83	225.55	0	66.52	216	777.91	90
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	582.16	0	152.65	0	1037.45	178
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	134.7	0	22.15	0	202.82	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	3.88	0	0.54	0	5.96	94
Witamina A [µg]	25%	565	15.52	47.96	0	5.4	0	68.88	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.27	0	1.03	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	9	2.64	2.51	0	1.53	0	6.68	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.38	0	0.05	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.55	0	0.27	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	18.77	0	0.37	0	20.7	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	28.77	0	3.24	0	41.33	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.8	0.02	3.08	0.36	5.98	132

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	710.5	621	37.8	487.7	153	2010.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2998.5	2614.5	160.1	2062.4	643.5	8479.1	101
Białko [g]	10%	100	38.6	37.6	0.1	24.8	21.6	122.9	124
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	14.7	0	7.7	5.4	43.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.7	0	1.7	3.6	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	0	1.5	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.8	0	3.2	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0	0	79.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.32	90.85	9.9	80.38	4.5	290.95	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.14	15.61	9.18	3.77	4.5	49.2	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	12.99	1.62	1.5	0	19.19	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.16
Sód [mg]	10%	2000	1323.1	293.7	0	1050.19	504	3170.99	159
Potas [mg]	10%	4700	575.67	894.71	0	267.97	0	1738.35	37
Wapń [mg]	10%	880	295.21	103.19	0	22.58	0	420.99	49
Fosfor [mg]	10%	580	296.15	204.72	0	24.76	0	525.64	90
Magnez [mg]	10%	304.5	56.77	57.02	0	12.6	0	126.4	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.35	2.75	0	0.82	0	4.92	77
Witamina A [µg]	25%	565	7.27	75.15	0	20.52	0	102.94	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	1.94	2.44	0	2.35	0	6.74	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.21	0	0.05	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.3	0	0.04	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	3.42	0	0.87	0	5.31	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.36	45.09	0	12.31	0	61.76	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0.81	0	2.91	1.4	7.92	176

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	717.6	657.4	41.5	600.9	127	2144.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3030.4	2763.4	175.4	2526.3	533.3	9029	107
Białko [g]	10%	100	36.5	31.4	0.3	19.2	7.9	95.4	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	21.1	0.3	21.8	5.4	61.9	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.5	0	7.4	3.2	20.5	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.6	0	1.4	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.2	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.3	0	0	0	25.6	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.22	89.5	10.08	82.3	11.7	309.81	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.39	19.83	9.72	6.5	11.7	65.15	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.95	8.46	1.71	0.98	0	17.12	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59
Sód [mg]	10%	2000	1366.3	208.71	0	1262.79	129.6	2967.41	147
Potas [mg]	10%	4700	529.41	1678.55	0	203.17	0	2411.14	51
Wapń [mg]	10%	880	270.55	107.5	0	10.36	216	604.43	69
Fosfor [mg]	10%	580	261.95	249.18	0	15.13	0	526.27	91
Magnez [mg]	10%	304.5	51.37	91.15	0	7.21	0	149.74	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.17	4.64	0	0.5	0	6.32	99
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	57.7	0	13.8	0	78.62	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	1.92	2.81	0	2.15	0	6.88	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.26	0	0.04	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.26	0	0.02	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.87	5.21	0	0.68	0	6.76	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	34.62	0	8.27	0	47.17	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	0.57	0	3.5	0.36	7.41	165

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	780.6	730.8	114.4	495.9	51	2172.8	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3288.9	3071	484.1	2093.6	215.1	9153	110
Białko [g]	10%	100	34.9	39	2.6	19.7	2.1	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	23.2	1.3	10.8	1.3	57.6	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	8.3	0.3	2	0.2	17.7	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.7	8.3	0.4	3.3	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.9	0.1	4	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	103	41	0.3	0	472.5	157
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.82	97.18	23.35	80.48	7.55	324.41	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.16	15.24	14.42	5.36	7.29	57.47	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.3	11.83	0.92	1.18	0	19.23	64
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.33
Sód [mg]	10%	2000	922.31	314.79	18.14	903.63	756	2914.89	146
Potas [mg]	10%	4700	810.69	1304.59	53.64	269.79	0	2438.72	52
Wapń [mg]	10%	880	328.85	133.51	6.61	55.33	0	524.32	59
Fosfor [mg]	10%	580	590.83	465.82	25.85	72.68	0	1155.19	199
Magnez [mg]	10%	304.5	98.77	96.27	2.22	22.42	0	219.7	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.61	3.62	0.33	0.83	0	9.41	147
Witamina A [µg]	25%	565	16.12	22.51	2.18	7.31	0	48.14	8
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.02	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	9	3.57	3.57	0.17	2.19	0	9.51	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.28	0.01	0.05	0	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.37	0.06	0.11	0	1.45	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	14.39	0.05	0.38	0	16.46	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.67	13.5	1.31	4.38	0	28.88	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.87	0.05	2.51	2.1	7.28	161

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	792.8	835.4	61.5	497.1	127	2314	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3344.6	3509.7	260.5	2102.2	533.3	9750.6	116
Białko [g]	10%	100	37.4	38.1	0.9	19.8	7.9	104.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	31	0.3	7.9	5.4	63.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	7.4	0	1.9	3.2	19.4	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	12.6	0	1.6	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6	0	3.2	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	113.7	0	1.3	0	126.4	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.5	102.63	14.31	86.97	11.7	336.11	142
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.06	23.7	14.13	3.68	11.7	69.27	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	3.78	1.26	0.86	0	9.4	32
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.7
Sód [mg]	10%	2000	1263.07	176.98	0	892.13	129.6	2461.8	123
Potas [mg]	10%	4700	612.57	590.49	0	212.34	0	1415.4	31
Wapń [mg]	10%	880	317.35	202.91	0	18.21	216	754.48	86
Fosfor [mg]	10%	580	418.55	382.24	0	33.52	0	834.32	144
Magnez [mg]	10%	304.5	60.1	42.14	0	8.03	0	110.27	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	1.86	0	0.53	0	3.95	61
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	36.84	0	13.8	0	57.77	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.69	0	1.01	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	2.01	4.48	0	2.15	0	8.66	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.12	0	0.04	0	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.71	0	0.06	0	1.37	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	1.75	0	0.69	0	3.69	32
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	22.1	0	8.27	0	34.66	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.49	0	2.47	0.36	6.15	137

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.5	562.5	34.7	633.4	153	2073.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2373	146.8	2660.7	643.5	8734.8	104
Białko [g]	10%	100	31.3	36.4	0.4	22.3	21.6	112.1	111
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	10.9	0	24.7	5.4	55.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	2.5	0	8.6	3.6	19.8	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	3.9	0	1.4	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	61.2	0	0	0	198.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.95	83.81	9	80.78	4.5	288.06	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.42	16.74	8.1	6.5	4.5	51.26	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	8.34	1.53	0.98	0	14.1	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.35
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	172.9	0	1363.59	504	3147.59	157
Potas [mg]	10%	4700	590.25	2068.54	0	203.17	0	2861.97	61
Wapń [mg]	10%	880	298.45	217.39	0	10.36	0	526.21	60
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	522.16	0	15.13	0	914.81	158
Magnez [mg]	10%	304.5	56.95	128.1	0	7.21	0	192.26	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	3.39	0	0.5	0	6.99	109
Witamina A [µg]	25%	565	7.2	105.7	0	13.8	0	126.7	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.29	0	1.01	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	2.1	3.16	0	2.15	0	7.43	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.37	0	0.04	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.57	0	0.02	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.97	13.84	0	0.68	0	16.5	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	63.42	0	8.27	0	76.02	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.48	0	3.78	1.4	7.86	176

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.9	618.1	105	511.3	127	2101.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3126.4	2600.6	445.2	2158.3	533.3	8864.1	105
Białko [g]	10%	100	32.8	30.5	1	24.2	7.9	96.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	19.1	0.3	11.5	5.4	49	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.7	0.1	3.5	3.2	13.7	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	9.1	0	1.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5	0	3.1	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	63.4	0	0	0	74.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.24	83.51	25.38	77.92	11.7	324.77	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.3	21.59	20.73	4.25	11.7	83.58	177
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	4.99	1.83	0.72	0	12.8	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.98
Sód [mg]	10%	2000	816.31	258.11	1.08	1032.39	129.6	2237.5	112
Potas [mg]	10%	4700	732.09	1013.66	426.6	180.13	0	2352.49	51
Wapń [mg]	10%	880	328.87	99.7	6.48	14.68	216	665.75	76
Fosfor [mg]	10%	580	517.91	277.9	21.6	23.05	0	840.47	145
Magnez [mg]	10%	304.5	91.78	68.48	35.64	17.29	0	213.19	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.73	4.05	0.43	0.43	0	7.66	120
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	18.22	8.1	5.4	0	47.24	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	3.05	3.3	0.22	1.52	0	8.11	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.14	0.03	0.04	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.26	0.1	0.02	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.66	11.3	0.51	0.27	0	13.74	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	10.93	4.85	3.24	0	28.34	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.71	0	2.86	0.36	5.59	123

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	845.5	506.1	96.6	570.7	77.7	2096.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3563.2	2123.4	410.1	2400.7	330.4	8828	105
Białko [g]	10%	100	38.3	37.9	1.3	21.9	12.4	112	111
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	18.1	0	19.4	0	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.3	5.7	0	4.3	0	20.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.8	0	7.5	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.4	0	5.5	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	119.2	0	216	0	346.4	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	123.43	52.76	23.49	77.6	7.02	284.32	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.02	15.31	22.95	3.18	7.02	64.49	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.57	9.95	1.35	1.23	0	16.12	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.96
Sód [mg]	10%	2000	1343.34	282.36	0.1	747.24	54	2427.06	121
Potas [mg]	10%	4700	600.01	1875.71	0	340.72	0	2816.46	60
Wapń [mg]	10%	880	297.19	117.96	0	45.76	0	460.92	52
Fosfor [mg]	10%	580	333.74	262.23	0	147.43	0	743.41	128
Magnez [mg]	10%	304.5	58.78	90.94	0	17.86	0	167.59	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	3.14	0	1.96	0	6.61	104
Witamina A [μg]	25%	565	7.28	98.57	0	24.17	0	130.03	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	2.03	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	2.03	2.44	0	3.89	0	8.36	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.32	0	0.08	0	0.59	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.33	0	0.35	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.19	5.66	0	0.79	0	7.66	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.36	59.14	22.95	14.5	0	100.97	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	0.78	0	2.07	0.15	6.06	136

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	682.9	611.6	66.3	483	153	1997	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2887.1	2575.6	280.8	2041.9	643.5	8429.1	100
Białko [g]	10%	100	25.8	35.6	1.9	24.1	21.6	109.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	11	15	0.8	8.4	5.4	40.7	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.2	0.3	2.3	3.6	13.5	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6	0	1.9	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.9	0	3.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	26.5	0	5.4	0	43.2	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.59	88.48	12.96	78.12	4.5	305.66	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.05	22.13	0.34	4.59	4.5	50.62	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	9.98	0.34	0.93	0	14.47	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.61
Sód [mg]	10%	2000	1042.98	326.42	8.64	656.43	504	2538.48	126
Potas [mg]	10%	4700	598.73	1046.7	0	297.2	0	1942.65	41
Wapń [mg]	10%	880	291.62	266.1	0	49.12	0	606.85	69
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	411.39	0	101.8	0	801.43	139
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	127.88	0	24.03	0	198.88	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	5.41	0	0.64	0	7.51	118
Witamina A [µg]	25%	565	15.67	10.84	0	7.78	0	34.31	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.04	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.8	0	1.68	0	7.05	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.6	0	0.06	0	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.63	0	0.17	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	4.35	0	0.61	0	6.39	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	6.5	0	4.67	0	20.58	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.9	0.02	1.82	1.4	6.34	140

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	692.7	652.7	37.8	549.5	127	2060	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2928.5	2740.7	160.1	2313.8	533.3	8676.5	103
Białko [g]	10%	100	35.7	35.3	0.1	20.4	7.9	99.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	22.4	0	16.9	5.4	56.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.2	0	5	3.2	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.5	0	1.4	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0	3.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	96	0	0	0	107.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.66	82.73	9.9	79.29	11.7	297.29	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.95	14.32	9.18	3.11	11.7	55.27	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	10.82	1.62	0.86	0	16.55	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.45
Sód [mg]	10%	2000	1211.5	307.14	0	913.59	129.6	2561.84	128
Potas [mg]	10%	4700	585.3	2241.58	0	203.17	0	3030.06	64
Wapń [mg]	10%	880	324.55	178.64	0	10.36	216	729.56	83
Fosfor [mg]	10%	580	412.16	535.97	0	15.13	0	963.26	166
Magnez [mg]	10%	304.5	56.5	145.93	0	7.21	0	209.65	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.37	4.77	0	0.5	0	7.65	120
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	83.36	0	13.8	0	104.36	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.58	0	1.01	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.5	0	2.15	0	8.58	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.41	0	0.04	0	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.54	0	0.02	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.04	10.44	0	0.68	0	13.16	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	33.5	0	8.27	0	46.1	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.85	0	2.53	0.36	6.4	142

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	754.6	725.2	82.5	498.9	51	2112.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3180.4	3042.7	349.3	2108.6	215.1	8896.4	106
Białko [g]	10%	100	35.3	40.8	2.7	18.2	2.1	99.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	27	1.1	7.9	1.3	56.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.9	0.3	1.9	0.2	12.8	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	12.7	0.4	1.4	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.1	0	3.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	92.6	41.1	0	0	461.7	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.37	85.36	15.32	90.38	7.55	312	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.79	23.24	9.75	6.23	7.29	62.31	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.14	11.47	0.23	3.58	0	21.43	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.26
Sód [mg]	10%	2000	921.95	281.24	17.07	890.37	756	2866.64	144
Potas [mg]	10%	4700	674.25	1960.44	15.3	572.5	0	3222.51	68
Wapń [mg]	10%	880	309.41	119.74	5.42	54.95	0	489.54	56
Fosfor [mg]	10%	580	434.95	514.98	23.29	80.68	0	1053.92	182
Magnez [mg]	10%	304.5	52.33	122.26	1.37	39.63	0	215.6	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.2	3.65	0.25	1.08	0	8.2	128
Witamina A [μg]	25%	565	16.12	41.37	25.88	19.85	0	103.24	19
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.01	0	4.47	45
witamina E [mg]	30%	9	3.07	5.62	0.06	1.91	0	10.67	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.37	0	0.11	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.44	0.05	0.08	0	1.43	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.33	18.44	0	1.44	0	21.23	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.67	24.82	0	11.91	0	46.41	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.78	0.04	2.47	2.1	7.16	159

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2109.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8891	106
Białko [g]	10%	100	104.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	54.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	175.7	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	308.39	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	61.18	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.8	53
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2764.76	138
Potas [mg]	10%	4700	2434.19	52
Wapń [mg]	10%	880	577.19	66
Fosfor [mg]	10%	580	833.66	144
Magnez [mg]	10%	304.5	183.24	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.73	105
Witamina A [µg]	25%	565	81.81	14
Witamina D [µg]	10%	10	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	8.2	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.93	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	47.87	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.91	154