
Plan żywieniowy: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2-22.03.2026 rok (21 dni) PROVITA

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy 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!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. 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.)] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# 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. RW Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Brokuły ugotowane 200.00g 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. Jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. #Jaja gotowane 50.00g 6. 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.)]	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	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. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny] 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 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 po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna	1. p# Jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 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# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 7. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%			
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-03-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa fasolowa 450.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Sos szpinakowy z kurczakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Woda wodociągowa 20%, Szpinak 12%, # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Groszek zielony konserwowy M 6% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0% 2. Dynia pestki 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. 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.] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 6. p# Sos chrzanowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańska 150.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), p# Makaron pełne ziarno 12% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], # Kukurydza konserwowa M 9% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			Winiary M 5% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	
Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. 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. #Zupa minestrone 250.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, pszenna, pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, #	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

6. #Jaja gotowane 50.00g	74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%		koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	
--	---	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. 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.)] 6. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p# 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 pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretką 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]

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. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włósczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-10

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

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, #Jaja gotowane 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. p#o Surówka z buraka i kapusty 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%	1. #owsianka z owocami i skyrem (malina, rabarbar) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier malinowy, przecier z rabarbaru, woda, płatki owsiane górskie]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 100.00g 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 PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]
---	---	---	---	---

Dzień: 10 - Środa, 2026-03-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p# fasola w sosie pomidorowym 200.00g składniki: #Fasola biała jaś po ugotowaniu 67%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 150.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	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# Barszcz zabieleny z warzywami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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 100.00g [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	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. #Jaja gotowane 50.00g 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretka z rybą(dorszem) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-03-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, Chrzan 2%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 3. Słonecznik nasiona 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. 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.)] 6. k# Pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-03-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z mozzarellą i pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos musztardowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g 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% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%			
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-03-16				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P#w kiełbasa 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.) 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 5. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEx 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	1. Mandarynki 55.00g 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 60.00g składniki: # Ciecierzca po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzca, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	--	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-03-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Jaja gotowane 50.00g 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian 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 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. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p#d koktajl z pomarańczą 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, 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. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. 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 sodu, 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 grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. p#o Kurczak z ciecierzycą i pieczarkami duszony w sosie 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 19% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 19%, Woda wodociągowa 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Marchew 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. # Ogórek kwaszony 150.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 50.00g [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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Pasztet z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 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: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. 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.)] 6. 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 pomidorowa meksykańska 400.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 150.00g 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. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 19 - Piątek, 2026-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z czerwoną soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 27% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 9%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. p#o Dorsz pieczony pod włoszczyzną 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 67% [składniki: ryba], p# włoszczyzna kostka 31% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 230.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. RW Sos warzywny 100.00g	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Pasta z dorsza i fasoli 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

	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%			
Dzień: 20 - Sobota, 2026-03-21				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszzonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 150.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 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 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	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-03-22				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: # Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna , pszenna pełnoziarnista, żytnia , jęczmienna ; pełnoziarniste płatki: owsiane , orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 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:	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

norbiksyna]	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%		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% 6. p#w Filet Żłocisty/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.]	
-------------	---	--	---	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	588.4	639.6	120.2	531.4	127	2006.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2469.1	2690.5	506.4	2227.6	533.3	8427.1	100
Białko [g]	10%	100	29	40.2	4.4	22.3	7.9	104	103
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	19.3	2.8	20.9	5.4	69.6	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.1	1.2	5.9	3.2	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	8.1	0.3	4	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.4	4.9	0.4	5.8	0	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.7	108.7	0	126.9	0	237.3	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.73	79.77	20.13	68.28	11.7	255.63	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.24	9.42	8.3	1.14	11.7	36.82	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.37	7.41	1.93	9.72	0	29.44	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.77
Sód [mg]	10%	2000	1045.97	174.24	42.88	1388.52	129.6	2781.22	138
Potas [mg]	10%	4700	515.32	1115.56	107.4	459.13	0	2197.43	47
Wapń [mg]	10%	900	134.38	84.54	81.91	67.6	216	584.45	65
Fosfor [mg]	10%	580	380.29	174.28	68.79	335.62	0	958.99	166
Magnez [mg]	10%	304.5	97.41	53.48	22.08	107.65	0	280.63	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	2.23	0.69	4.36	0	10.99	172
Witamina A [μg]	25%	565	11.56	83.03	1.98	7.38	0	103.97	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.4	0	1.96	0	3.73	38
witamina E [mg]	30%	9	4.6	3.92	0.34	3.06	0	11.94	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.15	0.06	0.31	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.23	0.03	0.28	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.6	3.17	0.15	5.26	0	14.19	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.94	49.82	1.19	4.42	0	62.38	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	0.48	0.11	3.85	0.36	6.95	154

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	583.4	718.2	145.2	452.7	127	2026.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2445.2	3019.9	606.3	1905.2	533.3	8510.1	101
Białko [g]	10%	100	24.6	41.5	7	24	7.9	105.2	106
Tłuszcz [g]	10%	66	23.3	20.4	8.5	10.9	5.4	68.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	3.2	2.2	3	3.2	18.7	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	9.1	1.6	2.4	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.9	3.4	5.6	0	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	91	0	0	0	91.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.87	98.81	10.67	69.79	11.7	264.85	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.6	18.68	4.9	2.89	11.7	42.79	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	13.84	1.07	10.61	0	35.78	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.01
Sód [mg]	10%	2000	1307.89	440.33	53.48	1458.07	129.6	3389.38	169
Potas [mg]	10%	4700	452.55	1120	125.25	541.66	0	2239.47	49
Wapń [mg]	10%	900	64.81	83.67	100.57	210.82	216	675.89	74
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	390.15	151.38	269.74	0	1093.89	189
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	81.17	66.48	95.94	0	337.59	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	2.59	1.47	3.9	0	11.38	178
Witamina A [µg]	25%	565	45.75	53.45	0	19.8	0	119	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.42	0	1.35	0	3.12	32
witamina E [mg]	30%	9	3.74	4.09	2.88	3.42	0	14.15	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.17	0.11	0.32	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.39	0.04	0.12	0	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	8.64	0.58	5.7	0	20.65	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	15.55	0	11.88	0	54.88	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	1.22	0.14	4.05	0.36	8.47	188

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	474.3	591.1	248.8	486.2	108.8	1909.5	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1994.4	2486.2	1042.9	2044.8	457.3	8025.7	95
Białko [g]	10%	100	19.4	35.8	10.1	25.2	14.8	105.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	18.4	10.6	13.8	4	60.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	2.9	2.9	5.5	2.7	17.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	7.9	2.6	2.4	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	4.3	3.6	5.6	0	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	64.3	0	0	0	182	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.88	73.42	29.64	69.85	3.24	251.04	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.99	8.97	8.24	1.53	2.7	26.44	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	5.96	3.11	9.32	0	28.92	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.41
Sód [mg]	10%	2000	934.99	376.56	62.31	1371.15	378	3123.02	157
Potas [mg]	10%	4700	553.37	724.02	247.86	374.26	0	1899.52	40
Wapń [mg]	10%	900	82.7	46.54	118.12	48.7	0	296.08	32
Fosfor [mg]	10%	580	349.37	275.04	277.29	262.99	0	1164.69	200
Magnez [mg]	10%	304.5	98.12	61.62	108.54	103.87	0	372.16	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.26	2.26	3.15	3.51	0	13.2	206
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	18.41	2.07	5.1	0	75.83	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.91	0.52	0	1.35	0	3.78	38
witamina E [mg]	30%	9	4.21	2.95	3.21	3	0	13.38	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.16	0.14	0.3	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.22	0.08	0.12	0	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6	11	0.48	5.23	0	22.72	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	11.04	1.24	3.06	0	45.49	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.59	1.04	0.17	3.8	1.05	7.8	173

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	534.5	570.4	50.7	602	127	1884.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2244.4	2391.7	214.9	2524.1	533.3	7908.5	95
Białko [g]	10%	100	23.7	32.5	2.1	26.5	7.9	92.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	22.8	0	22.6	5.4	68.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	10.3	0	4.3	3.2	23.1	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	7.1	0	2.4	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.5	0	5.6	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	104.2	0	0	0	105.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.87	62.78	11.34	79.14	11.7	239.84	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.64	9.83	9.99	3.51	11.7	40.69	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	8.38	1.62	12.35	0	32.4	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.33
Sód [mg]	10%	2000	1117.45	520.21	432	1575.39	129.6	3774.66	189
Potas [mg]	10%	4700	408.99	938.49	0	462.86	0	1810.35	39
Wapń [mg]	10%	900	68.77	57.55	0	49.02	216	391.34	43
Fosfor [mg]	10%	580	279.01	334.52	0	269.14	0	882.67	152
Magnez [mg]	10%	304.5	93.26	83.64	0	106.21	0	283.12	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	2.13	0	3.55	0	9.13	143
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	25.47	0	10.86	0	42.78	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.57	0	1.35	0	3.28	34
witamina E [mg]	30%	9	3.05	1.87	0	3.27	0	8.2	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.18	0	0.31	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.24	0	0.12	0	0.52	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.24	12.8	0	5.54	0	23.59	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	11.84	0	6.51	0	22.23	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	1.44	1.2	4.37	0.36	9.43	210

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	492.4	765	193.5	472.4	108.8	2032.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2071.3	3202.5	813.5	1986.6	457.3	8531.4	102
Białko [g]	10%	100	25.8	37.5	3.6	16.2	14.8	98.1	99
Tłuszcz [g]	10%	66	12.9	33.7	6.3	12.9	4	69.9	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	10.5	0.7	2.1	2.7	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	13.3	0	4.5	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	6.4	0	6.7	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.7	76.2	0	0	0	204.9	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.5	84.42	31.5	77.66	3.24	270.33	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.33	12.81	4.05	3.88	2.7	27.78	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	13.34	1.89	9.89	0	35.89	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.53
Sód [mg]	10%	2000	718.75	445.43	127.8	648.92	378	2318.91	115
Potas [mg]	10%	4700	540.3	768.62	0	534.41	0	1843.34	38
Wapń [mg]	10%	900	134.11	123.63	0	49.24	0	307	34
Fosfor [mg]	10%	580	458.92	407.56	0	269.18	0	1135.66	195
Magnez [mg]	10%	304.5	101.45	173.17	0	95.91	0	370.54	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.56	4.03	0	3.56	0	12.15	190
Witamina A [µg]	25%	565	10.23	72.13	0	11.79	0	94.15	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.98	0.54	0	1.35	0	3.87	39
witamina E [mg]	30%	9	3.19	4.93	0	4.17	0	12.31	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.5	0	0.33	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.29	0	0.13	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.37	4.92	0	5.79	0	16.09	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	28.36	0	7.07	0	41.57	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.99	1.23	0.35	1.8	1.05	5.79	129

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	568	572	183	516.6	77.7	1917.6	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2382.6	2406	769.4	2166.8	330.4	8055.4	96
Białko [g]	10%	100	23.3	30.4	22.5	21.5	12.4	110.3	110
Tłuszcz [g]	10%	66	21	18.2	5.5	18.7	0	63.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	3.5	3.6	2.5	0	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	7.2	0	2.5	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.2	0.1	5.7	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	58	0	17.4	0	76.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.45	73.73	12.33	71.1	7.02	240.64	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.58	13.5	9	3.45	7.02	37.55	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.58	4.67	3.24	11.18	0	29.68	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.05
Sód [mg]	10%	2000	1078.57	252.75	577.8	692.63	54	2655.77	134
Potas [mg]	10%	4700	455.79	933.5	253.8	732.05	0	2375.15	51
Wapń [mg]	10%	900	68.05	53.09	32.4	79.43	0	232.98	27
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	305.42	28.8	365.15	0	981.27	170
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	66.42	14.4	113.66	0	288.83	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.58	2.34	0.45	4.21	0	10.6	166
Witamina A [µg]	25%	565	47.25	15.75	2.54	39.45	0	105.01	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.35	0	3.16	33
witamina E [mg]	30%	9	3.82	2.98	0.35	3.54	0	10.7	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.21	0.04	0.35	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.23	0.04	0.2	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.72	11.15	0.38	9.13	0	26.39	229
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	9.45	1.52	23.67	0	63	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.99	0.7	1.6	1.92	0.15	6.63	147

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	513.3	683.3	189.9	497.5	51	1935.2	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158	2875.1	799	2093.2	215.1	8140.6	97
Białko [g]	10%	100	21.7	45.1	3.9	30	2.1	103	103
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	19.7	5.8	13.1	1.3	55	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	5.6	0.8	4.1	0.2	14.3	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.7	0	2.4	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	2.7	0	5.5	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	106.6	47.2	0	0	0	153.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.17	85.54	31.5	69.67	7.55	272.45	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.01	19.31	3.15	3.61	7.29	39.38	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.34	8.67	2.16	9.72	0	30.89	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.96
Sód [mg]	10%	2000	1120.89	276.85	135	1571.67	756	3860.42	194
Potas [mg]	10%	4700	511.57	875.12	0	410.98	0	1797.68	39
Wapń [mg]	10%	900	96.22	93.83	0	50.5	0	240.56	27
Fosfor [mg]	10%	580	340.17	207.68	0	262.27	0	810.12	140
Magnez [mg]	10%	304.5	97.24	52.45	0	103.15	0	252.85	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.26	2.54	0	3.55	0	10.35	162
Witamina A [μg]	25%	565	11.33	23.6	0	7.38	0	42.32	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.86	0.94	0	1.35	0	4.15	42
witamina E [mg]	30%	9	3.81	2.41	0	2.88	0	9.12	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.18	0	0.29	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.24	0	0.1	0	0.66	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.53	5.46	0	5.24	0	16.25	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.8	14.16	0	4.42	0	25.39	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.76	0.37	4.36	2.1	9.65	214

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	535	504.1	199.1	644.9	127	2010.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2246.5	2121.6	833	2702.7	533.3	8437.2	100
Białko [g]	10%	100	22.8	22	9.5	24.1	7.9	86.4	87
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	12.9	10	26.7	5.4	73	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	5.3	3	3.4	3.2	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	2.8	1.1	9.4	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	1.3	3.9	9.2	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	147.1	0	0.4	0	148.5	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.73	79.64	18.57	81.87	11.7	267.53	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.47	11.33	13.45	4.35	11.7	47.32	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	9.4	1.75	9.97	0	31.38	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.46
Sód [mg]	10%	2000	1113.49	150.94	98.5	1170.03	129.6	2662.57	134
Potas [mg]	10%	4700	452.55	864.56	160.15	499.9	0	1977.18	42
Wapń [mg]	10%	900	64.81	161.08	185.08	70.3	216	697.29	78
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	308.27	112.59	317.71	0	1021.18	176
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	97.15	52.06	92.71	0	335.92	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	4.07	0.7	3.63	0	11.82	185
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	31.62	1.98	13.08	0	92.44	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.01	0	1.35	0	3.72	38
witamina E [mg]	30%	9	3.74	1.29	3.06	5.72	0	13.82	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.33	0.16	0.31	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.44	0.04	0.22	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	4.73	0.92	5.56	0	16.93	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	18.97	1.19	7.84	0	55.46	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	0.41	0.27	3.25	0.36	6.65	147

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	518.5	697.6	101.2	514.4	108.8	1940.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2180.4	2923.8	427.3	2159.5	457.3	8148.6	97
Białko [g]	10%	100	28.7	29.8	4.4	23.4	14.8	101.3	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	29.1	1	17.5	4	66.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	7.4	0.1	2.9	2.7	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	13.7	0	6.9	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.7	0	7.8	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	146.1	0	1	0	148.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.81	83.54	20.16	70.39	3.24	251.15	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.82	20.72	10.8	4.25	2.7	43.29	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	9.09	3.16	9.42	0	32.19	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.14
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.91
Sód [mg]	10%	2000	2700.01	653.49	11.52	932.14	378	4675.17	235
Potas [mg]	10%	4700	509.07	1394.72	0	436.53	0	2340.33	50
Wapń [mg]	10%	900	365.32	165.92	0	133.41	0	664.66	74
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	338.49	0	390.5	0	1010.89	174
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	86.73	0	109.06	0	289.78	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	4.44	0	3.7	0	11.66	183
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	89.24	0	5.87	0	145.36	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.3	0	1.37	0	4.02	41
witamina E [mg]	30%	9	4.04	4.51	0	4.57	0	13.13	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.6	0	0.32	0	1.24	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.51	0	0.37	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	7.56	0	5.33	0	18.88	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	53.54	0	3.52	0	87.21	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.5	1.81	0.03	2.58	1.05	11.68	260

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	535.2	723.4	51	614.4	77.7	2001.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2245.8	3050.9	215.1	2572	330.4	8414.4	101
Białko [g]	10%	100	22	35.4	2.1	25.7	12.4	97.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	19	12.7	1.3	27.9	0	61	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.1	0.2	6.1	0	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	4.7	0	11.5	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.8	0	9	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.2	0	324	0	345.1	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.93	124.41	7.55	69.56	7.02	282.49	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.35	13.01	7.29	2.61	7.02	33.29	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	15.21	0	9.25	0	34.51	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.75
Sód [mg]	10%	2000	1344.25	110.57	756	1054.89	54	3319.72	167
Potas [mg]	10%	4700	408.99	1801.76	0	547.24	0	2758	59
Wapń [mg]	10%	900	68.77	196.05	0	85.6	0	350.44	40
Fosfor [mg]	10%	580	279.01	491.87	0	446.59	0	1217.47	210
Magnez [mg]	10%	304.5	93.26	165.81	0	114.31	0	373.39	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	6.83	0	5.42	0	15.7	246
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	89.14	0	8.1	0	103.69	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.92	0	2.87	0	5.16	52
witamina E [mg]	30%	9	3.05	3.39	0	5.6	0	12.05	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.5	0	0.35	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.52	0	0.57	0	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.24	6.16	0	5.54	0	16.95	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	53.48	0	4.85	0	62.21	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	0.3	2.1	2.93	0.15	8.29	185

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	554.8	519.8	206.7	571.4	127	1979.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2327.6	2184	868.9	2401.5	533.3	8315.4	99
Białko [g]	10%	100	23.8	34.4	1.8	35.5	7.9	103.6	104
Tłuszcz [g]	10%	66	20	17.9	6.9	17.9	5.4	68.3	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	2.1	0.8	5.1	3.2	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	6.8	0	2.6	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.9	0	5.6	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	76.5	0	1.8	0	79.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.07	58	35.14	71.45	11.7	251.38	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.39	18.41	3.31	4.83	11.7	41.65	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	5.58	1.88	9.25	0	27.48	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.51
Sód [mg]	10%	2000	1018.45	438.83	140.58	1120.77	129.6	2848.24	142
Potas [mg]	10%	4700	448.95	1016.96	0	523.3	0	1989.22	43
Wapń [mg]	10%	900	73.81	129.86	0	128.62	216	548.3	60
Fosfor [mg]	10%	580	277.57	355.08	0	477.55	0	1110.2	191
Magnez [mg]	10%	304.5	92.9	74.08	0	99.01	0	266	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.44	0	3.55	0	9.65	150
Witamina A [µg]	25%	565	10.23	50.67	0	9.3	0	70.2	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.3	0	1.38	0	3.04	31
witamina E [mg]	30%	9	3.01	3.99	0	3.27	0	10.29	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.21	0	0.33	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.3	0	0.53	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.26	14.44	0	5.66	0	25.37	221
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	30.4	0	5.57	0	42.12	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	1.21	0.39	3.11	0.36	7.12	158

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	528.7	743.4	85.8	498.3	145	2001.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2220.7	3123.6	360.8	2096.5	609.8	8411.6	99
Białko [g]	10%	100	26	40.3	4.1	31	19.8	121.3	121
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	24	2.8	12.7	5.4	61.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.5	1.6	4.2	3.6	20.6	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	11	0	2.4	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	5.6	0	5.6	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	71	0	0	0	198.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.44	97.45	11.29	70.19	4.32	256.69	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.35	15.65	10.21	2.67	3.6	36.5	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.58	12.07	0.9	10.57	0	34.12	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.05
Sód [mg]	10%	2000	787.42	237.01	65.7	2269.08	504	3863.23	192
Potas [mg]	10%	4700	503.94	792.82	60.3	506.73	0	1863.8	40
Wapń [mg]	10%	900	85.15	156.5	109.8	368.39	0	719.84	79
Fosfor [mg]	10%	580	355.24	196.9	4.05	273.67	0	829.87	143
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	51.42	1.35	97.74	0	249.36	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.39	2.22	0.13	3.9	0	10.65	167
Witamina A [µg]	25%	565	47.25	70.61	3.45	17.54	0	138.86	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.96	0.69	0	1.35	0	4.01	41
witamina E [mg]	30%	9	4	5.56	0.17	3.19	0	12.94	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.2	0.01	0.31	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.26	0.01	0.12	0	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.74	3.41	0.07	5.49	0	14.72	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	42.37	2.06	10.52	0	83.31	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.18	0.65	0.18	6.3	1.4	9.65	215

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	503.5	650.9	162.3	532	127	1976	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2117.7	2740.9	677.9	2231	533.3	8301	99
Białko [g]	10%	100	25.6	31.8	8.1	20.6	7.9	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	17	8.8	19.6	5.4	64.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	5.8	2.2	3.6	3.2	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	3.5	1.1	5.6	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.2	4	7.2	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.2	0	0	0	21.1	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.73	96.99	13.44	73.96	11.7	270.83	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.57	15.53	8.82	2.9	11.7	42.53	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.29	8.83	1.93	11.66	0	32.73	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.19
Sód [mg]	10%	2000	2664.37	326.72	67	1312.89	129.6	4500.6	224
Potas [mg]	10%	4700	465.51	725.58	278.05	453.12	0	1922.28	41
Wapń [mg]	10%	900	369.28	123.74	138.28	70.54	216	917.85	102
Fosfor [mg]	10%	580	278.29	216.27	130.13	287.23	0	911.94	157
Magnez [mg]	10%	304.5	93.26	84.3	57.01	112.68	0	347.26	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	2.22	0.92	4.14	0	10.84	170
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	70	57	8.75	0	146.71	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.4	0	1.35	0	3.1	32
witamina E [mg]	30%	9	3.35	2.58	3.99	4.07	0	14	155
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.32	0.18	0.32	0	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.19	0.1	0.12	0	0.58	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.51	4.33	1.64	5.51	0	17.01	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	42	34.19	5.25	0	88.02	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.4	0.9	0.18	3.64	0.36	11.25	250

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	481.9	700.4	189.9	497.8	51	1921.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2025.2	2942.9	799	2092.2	215.1	8074.7	96
Białko [g]	10%	100	17.1	46.3	3.9	23	2.1	92.6	92
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	22.1	5.8	14.9	1.3	58.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	5.5	0.8	2.7	0.2	12.5	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.5	0	5.1	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	4.5	0	6.9	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	106.6	96	0	0.6	0	203.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.55	85.21	31.5	72.73	7.55	273.56	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.56	19.99	3.15	4.46	7.29	41.46	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.3	12.46	2.16	10.03	0	34.97	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.41
Sód [mg]	10%	2000	722.01	518.51	135	1061.66	756	3193.19	160
Potas [mg]	10%	4700	498.61	1376.99	0	514.23	0	2389.84	51
Wapń [mg]	10%	900	94.42	123.37	0	98.09	0	315.89	35
Fosfor [mg]	10%	580	344.49	528.39	0	336.61	0	1209.5	208
Magnez [mg]	10%	304.5	97.96	124.81	0	93.66	0	316.44	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.12	3.67	0	3.69	0	11.49	179
Witamina A [µg]	25%	565	46.13	23.23	0	13.54	0	82.91	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.86	1.21	0	1.36	0	4.44	45
witamina E [mg]	30%	9	4.21	3.66	0	4.16	0	12.04	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.4	0	0.32	0	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.46	0	0.25	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.73	17.62	0	5.57	0	28.93	252
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.68	13.94	0	8.12	0	49.75	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2	1.44	0.37	2.94	2.1	7.98	178

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	536.9	824.7	85.9	479.6	127	2054.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2254.1	3453.4	361.1	2017.4	533.3	8619.5	102
Białko [g]	10%	100	22.9	43.9	4.2	18.5	7.9	97.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	38.4	2.7	13.1	5.4	77.7	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	5.9	1.6	2.4	3.2	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	18	0	4.3	0	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	8.1	0	6.4	0	20.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	239	0	9.3	0	249.3	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.16	79.74	11.39	76.44	11.7	255.45	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.93	22.12	10.4	2.07	11.7	53.24	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	7.83	0.94	9.41	0	28.69	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.43
Sód [mg]	10%	2000	1116.01	296.24	65.29	1249.12	129.6	2856.28	142
Potas [mg]	10%	4700	509.07	868.21	93.55	433.04	0	1903.89	40
Wapń [mg]	10%	900	62.65	128.44	122.85	56.45	216	586.41	65
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	436.17	8.91	298.32	0	1025.3	177
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	66.69	8.41	109.53	0	278.62	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	2.62	0.14	3.71	0	9.99	156
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	21.69	12.7	6.37	0	91.02	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.95	0	4.13	0	6.43	65
witamina E [mg]	30%	9	4.04	6.14	0.07	3.56	0	13.82	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.29	0.04	0.3	0	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.57	0.01	0.14	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	12.71	0.09	5.7	0	24.49	214
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	13.01	7.62	3.82	0	54.61	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	0.82	0.18	3.46	0.36	7.14	158

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	491.6	652.1	149.5	514.2	108.8	1916.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2066.7	2746.5	631.2	2157.6	457.3	8059.5	96
Białko [g]	10%	100	24.5	40.4	6.2	21.1	14.8	107.1	107
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	17.2	2.5	18.7	4	56.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	5.1	1.5	5.6	2.7	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	3.3	0.5	2.4	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	1.9	0.1	5.6	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	20.2	7.5	0	0	155.5	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.65	87.23	26.54	69.82	3.24	258.5	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.06	13.7	22.66	2.02	2.7	44.15	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	7.02	2.18	9.25	0	28.5	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.26
Sód [mg]	10%	2000	1128.7	393.14	70.2	1584.99	378	3555.04	178
Potas [mg]	10%	4700	457.14	746.18	526.5	427.54	0	2157.37	46
Wapń [mg]	10%	900	85.87	104.9	207.44	43.3	0	441.54	50
Fosfor [mg]	10%	580	352.36	149.28	171.74	262.99	0	936.39	162
Magnez [mg]	10%	304.5	97.76	54.46	41.85	103.51	0	297.59	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.25	1.79	0.62	3.44	0	10.12	158
Witamina A [µg]	25%	565	6.44	26.76	35.25	8.1	0	76.56	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.96	0.4	0.01	1.35	0	3.73	38
witamina E [mg]	30%	9	3.23	1.57	0.26	3.22	0	8.3	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.14	0.11	0.3	0	0.89	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.16	0.3	0.11	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.26	3.25	0.49	5.49	0	14.5	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	16.05	21.15	4.85	0	45.93	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	1.09	0.19	4.4	1.05	8.88	198

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	464.3	567.6	310	592.5	127	2061.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1955.5	2392	1302	2481.8	533.3	8664.9	103
Białko [g]	10%	100	24.1	38.3	13	19.9	7.9	103.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	9.9	15.1	10.9	25.2	5.4	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.2	2.2	3.2	5.1	3.2	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	6.5	1.9	7.5	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.7	3.8	12.8	0	26	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	74.5	0	22.6	0	98.9	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.79	71.2	41.58	76.56	11.7	275.84	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.49	7.4	8.74	3.3	11.7	35.65	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	3.33	3.64	10.16	0	27.9	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.03
Sód [mg]	10%	2000	905.5	266.09	93.24	929	129.6	2323.45	115
Potas [mg]	10%	4700	492.15	728.71	241.92	517.23	0	1980.02	42
Wapń [mg]	10%	900	117.01	54.37	187.29	53.81	216	628.49	70
Fosfor [mg]	10%	580	385.57	386.32	265.4	287.31	0	1324.62	229
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	106.08	90.36	96.08	0	389.48	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.75	2.26	2.13	3.65	0	11.8	184
Witamina A [µg]	25%	565	10.23	7.82	0	26.64	0	44.7	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	1.3	0	3.48	0	6.15	62
witamina E [mg]	30%	9	3.01	2.22	2.57	7.05	0	14.87	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.12	0.29	0.33	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.45	0.08	0.16	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.35	14.5	0.96	5.7	0	26.52	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	4.69	0	7.41	0	18.25	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	0.73	0.25	2.58	0.36	5.8	129

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	585.1	576.7	50.7	613.7	149.8	1976.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2454.1	2419.8	214.9	2568.4	625	8282.4	99
Białko [g]	10%	100	27.9	41.1	2.1	26.1	10.8	108.2	108
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	21.3	0	28	9.4	80.7	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.6	3.7	0	6.1	6.4	25	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8.7	0	11.6	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.2	0	9	0	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	120.8	0	324	0	445.7	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.11	59.74	11.34	69.44	5.4	220.04	92
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.35	16.71	9.99	2.32	5.4	38.78	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.58	9.51	1.62	10.28	0	32	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.9
Sód [mg]	10%	2000	1186.57	602.15	432	790.42	54	3065.16	154
Potas [mg]	10%	4700	455.79	901.69	0	626.67	0	1984.16	42
Wapń [mg]	10%	900	68.05	68.87	0	102.52	0	239.45	27
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	154.59	0	459.28	0	895.77	155
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	40.69	0	106.52	0	241.56	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.58	1.9	0	5.66	0	11.15	174
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	70.44	0	24.14	0	141.83	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.64	0	2.87	0	4.87	49
witamina E [mg]	30%	9	3.82	3.21	0	5.54	0	12.57	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.15	0	0.36	0	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.22	0	0.59	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.72	3.7	0	5.41	0	14.85	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	42.26	0	14.48	0	85.09	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	1.67	1.2	2.19	0.15	7.66	170

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	506.1	657.3	193.5	512.4	108.8	1978.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2128.1	2770.8	813.5	2150.2	457.3	8320.1	99
Białko [g]	10%	100	24.5	39.2	3.6	22.9	14.8	105.2	106
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	14.7	6.3	16.7	4	55.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.9	0.7	2.3	2.7	13.5	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	5.7	0	6.6	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.3	0	7.8	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.4	28.3	0	0	0	30.7	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.39	96.22	31.5	74.28	3.24	282.65	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.14	18.69	4.05	2.97	2.7	33.56	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.83	8.74	1.89	13.47	0	35.93	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.04
Sód [mg]	10%	2000	2329.95	421.69	127.8	1069.36	378	4326.81	215
Potas [mg]	10%	4700	506.45	803.01	0	536.13	0	1845.6	39
Wapń [mg]	10%	900	399.26	125.48	0	58.81	0	583.57	65
Fosfor [mg]	10%	580	318.42	213.52	0	271.93	0	803.88	139
Magnez [mg]	10%	304.5	101.65	62.05	0	108.94	0	272.65	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.02	3.38	0	3.85	0	11.27	176
Witamina A [µg]	25%	565	11.84	54.79	0	11.69	0	78.34	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.47	0	1.35	0	3.18	33
witamina E [mg]	30%	9	3.39	3.32	0	4.57	0	11.29	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.42	0	0.32	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.29	0	0.12	0	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.74	3.59	0	5.63	0	14.97	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.1	32.87	0	7.01	0	47	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.47	1.17	0.35	2.97	1.05	10.81	239

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	524.5	579.8	171.7	546.7	127	1949.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2207.2	2436.6	723	2292.1	533.3	8192.4	97
Białko [g]	10%	100	30.8	31.1	6.8	22.6	7.9	99.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	19.3	4.4	21.1	5.4	63.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.2	1.7	5.9	3.2	18.4	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	9.2	0.7	2.4	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.8	0.8	5.6	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	83.1	0	0	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.01	73.83	27.21	71.37	11.7	259.13	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.6	13.23	8.09	2.6	11.7	42.23	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	6.95	2.4	9.97	0	29.58	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.57
Sód [mg]	10%	2000	1329.49	396.07	59.88	1051.47	129.6	2966.52	148
Potas [mg]	10%	4700	452.55	1131.76	138.51	476.86	0	2199.69	47
Wapń [mg]	10%	900	64.81	126.58	112.32	47.26	216	566.98	62
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	343.08	119.34	260.11	0	1005.14	174
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	82.36	35.63	90.55	0	302.54	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	3.26	1.13	3.58	0	11.39	178
Witamina A [µg]	25%	565	45.75	35.31	2.07	13.08	0	96.21	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.59	0	1.35	0	3.29	34
witamina E [mg]	30%	9	3.74	3.51	0.48	3.22	0	10.97	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.21	0.11	0.31	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.37	0.04	0.1	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	6.74	0.26	5.51	0	18.23	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	21.18	1.24	7.84	0	57.72	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.69	1.1	0.16	2.92	0.36	7.41	164

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	552.3	719.8	189.9	498.8	51	2012	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2320.1	3030.7	799	2100	215.1	8465.1	101
Białko [g]	10%	100	25.8	45	3.9	22	2.1	99	99
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	19.2	5.8	11	1.3	55.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	3.7	0.8	2.5	0.2	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.8	0	2.4	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	4.4	0	5.7	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	106.6	129.2	0	0	0	235.8	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.6	96.29	31.5	83.85	7.55	296.8	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.03	23.16	3.15	4.81	7.29	45.46	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.56	9.32	2.16	12.18	0	34.23	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.79
Sód [mg]	10%	2000	2344.53	324.04	135	1531.53	756	5091.11	255
Potas [mg]	10%	4700	555.13	1333.61	0	766.63	0	2655.38	56
Wapń [mg]	10%	900	394.93	113.17	0	88.97	0	597.08	67
Fosfor [mg]	10%	580	343.77	465.45	0	320.62	0	1129.85	194
Magnez [mg]	10%	304.5	97.96	89.04	0	126.21	0	313.21	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.23	3.56	0	4.16	0	11.96	187
Witamina A [μg]	25%	565	50.63	26.28	0	19.55	0	96.48	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.86	1.44	0	1.35	0	4.65	47
witamina E [mg]	30%	9	4.51	3.63	0	3.39	0	11.53	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.26	0	0.37	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.52	0	0.18	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6	16.56	0	6.4	0	28.98	252
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.38	15.77	0	11.73	0	57.88	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.51	0.9	0.37	4.25	2.1	12.72	283

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1975.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8300.3	99
Białko [g]	10%	100	101.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	65	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	261.75	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	39.55	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.77	105
% energii z białka	10%	15	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	48
Sód [mg]	10%	2000	3388.12	169
Potas [mg]	10%	4700	2101.41	45
Wapń [mg]	10%	900	504.1	56
Fosfor [mg]	10%	580	1021.87	176
Magnez [mg]	10%	304.5	307.6	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.3	177
Witamina A [µg]	25%	565	94.68	17
Witamina D [µg]	10%	10	4.04	41
witamina E [mg]	30%	9	11.97	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.06	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.74	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.47	188