

# Plan żywieniowy: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 23.03-12.04.2026 rok (21 dni) ++

## "Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

### ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy udowodnić, że można gotować dla wielu osób, ale "jak w domu". Naszym priorytetem jest jakość i zdrowie. Nad każdym jadłospisem czuwa dietetyk, który dba nie tylko o zgodność z najnowszymi wytycznymi, ale przede wszystkim o różnorodność potraw i urozmaicenie. Fundamentem zdrowego żywienia jest m.in. zapewnienie zbilansowanej diety każdemu pacjentowi, odpowiedniej dla jego stanu zdrowia. 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, 2026-03-23   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek  | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>3. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # Mąka</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</li> <li>2. Jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki <b>owsiane</b> 20%, Cynamon mielony 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: #</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol> |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p>askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 60.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> | <p>tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>6. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana z pieczarkami i koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Pieczarka uprawna świeża 23%, #Kasza <b>bulgur</b> 20% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Cebula 10%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> |  | <p>Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 60.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> |  |
|---|---|--|--|--|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-03-24**

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|---|---|---|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b></p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3%</p> | <p>1. p# Jogurt z nasionami 150.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki <b>owsiane</b> 5%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <p>graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> <p>8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>[składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. #surówka z kapusty, ogórka i papryki 150.00g składniki: Kapusta biała 20%, Ogórek 20%, Jabłko 20%, Papryka czerwona 17%, Marchew 13%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. p# Sos musztardowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, <b>gorczyca</b>, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Czosnek 1%</p> <p>5. <b>Jaja</b> gotowane w koszulce 50.00g</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> |  | <p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta z tuńczyka i <b>twarogu</b> 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 30% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  |
|---|---|--|---|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2026-03-25**

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek   | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|---|--|--|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,</p> | <p>1. #owsianka z owocami i skyrem (malina, rabarbar) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, <b>jogurt</b> naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier malinowy, przecier z rabarbaru, woda, płatki <b>owsiane</b> górskie]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b></p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <p>ryżem 250.00g składniki:<br/> <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 100.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krem kalafiorowa 350.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>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%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> |  | <p>graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> |  |
|---|---|--|---|--|

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-26

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|---|--|---|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa gotąbkowa ( z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>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%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>5. RW Sałatka jarzynowa NA <b>JOGURCIE</b> 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, #<b>Jaja</b> gotowane 15%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**gorczyce**), aromaty, serwatka  
(zawiera **mleko** łącznie z laktozą,  
substancja konserwująca E250.]

8. #**Serek** homogenizowany  
naturalny chudy 30.00g  
[składniki: **mleko** odtłuszczone,  
pasteryzowane, bakterie  
fermentacji mlekowej]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-27

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|---|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li>7. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>8. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 53%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>6. Surówka z marchwi 220.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszena</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. RW Pasta z <b>dorsza</b>, ala paprykarz 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> |

## Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-28

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|---|---|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>5. 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).]</li> <li>6. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>8. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubiczka, kardamon, kozieradka, goździki,</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> <li>2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</li> <li>5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, 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%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol> |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p>18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p> | <p>kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> |  |  |  |
|---|---|--|--|--|

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-03-29

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|--|---|--|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. RW Jajecznicą na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szcypiorek 2%</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>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%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. 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# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: <b>pszenna, pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia, jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane, orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-30

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>5. 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).]</li> <li>6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>7. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> <li>8. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnista 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>4. k# Sos warzywny z indykiem 250.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Woda wodociągowa 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 27% [składniki: <b>mleko</b>, 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%</li> <li>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniające E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają **gorczycę**), aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)

**Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-31**

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|---|---|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>5. 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).]</li> <li>6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>7. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# woszczynna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniając: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> <li>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</li> <li>5. P# <b>Twarożek</b> pomidorowy 100.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 57% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> |

|  |                              |  |  |  |
|--|------------------------------|--|--|--|
| białka <b>sojowego</b> , 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.] | 100% [składniki: ziemniaki ] |  |  |  |
|--|------------------------------|--|--|--|

**Dzień: 10 - Środa, 2026-04-01**

| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>  | <b>podwieczorek</b>  | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
|---|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>5. 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).]</li> <li>6. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>7. #we Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>4. RW Filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani (<b>mleko</b>) 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 4%,</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</li> <li>5. p# Pasta <b>jajeczna</b> z warzywami 100.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 200.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>zalewy 84%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> | <p>Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> |  | <p>2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> |  |
|--|--|--|--|--|

**Dzień: 11 - Czwartek, 2026-04-02**

| I śniadanie  | obiad   | podwieczerek   | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|--|---|--|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3)</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>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%</p> <p>5. # surówka coleslaw 200.00g</p> | <p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), 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 (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <p>80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>7. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw]</p> <p>8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p> | <p>składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu</p> <p>sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>musztarda</b> 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> |  | <p>E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> |  |
|---|---|--|---|--|

**Dzień: 12 - Piątek, 2026-04-03**

| I śniadanie   | obiad  | podwieczerek   | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|---|--|--|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>7. #<b>Jaja</b> gotowane 100.00g</p> <p>8. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczek czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. p# Pulpety z <b>dorsza</b> pieczone 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 70% [składniki: <b>ryba</b>], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</p> | <p>1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. RW Galaretka z rybą(<b>dorszem</b>) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> |

**Dzień: 13 - Sobota, 2026-04-04**

| I śniadanie  | obiad   | podwieczerek   | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|--|---|--|---|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <p>10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: pomidor, sałata 1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. p# Pasta z tuńczyka i <b>twarogu</b> 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 30% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> | <p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Twarożek</b> - gzik 200.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> | <p>2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</p> | <p>mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>5. k# Pasta z groszku z koprem 100.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  |
|---|---|--|---|--|

**Dzień: 14 - Niedziela, 2026-04-05**

| I śniadanie                            | obiad                     | podwieczorek                   | kolacja                      | posiłek dodatkowy          |
|--|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b> , bez | 1. p# Kompot wieloowocowy | 1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe | 1. Herbata czarna, bez cukru | 1. #Sok pomidorowy 300.00g |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,<br/><b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</p> <p>8. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</p> | <p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. k# Karkówka świąteczna pieczona, w sosie własnym 200.00g składniki: Wieprzowina karkówka 50%, Woda wodociągowa 47%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>(pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 %<br/><b>pszenna</b>,<br/><b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>,<br/><b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</p> | <p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 17% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%</p> <p>6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, #<b>Jaja</b> gotowane 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu</p> <p>sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>[składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |
|--|--|--|--|--|

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-04-06

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|---|---|---|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą,</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa Barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>barszcz biały zakwas</b> 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>4. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 150.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu</p> | <p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>2. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Słonecznik nasiona 10.00g</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>5. RW Galaretki z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>jaja gotowane iżż</b> 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/półdewica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>substancja konserwująca E250.]<br/>8. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>   | <p>8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>  |  | <p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>   |  |
| <b>Dzień: 16 - Wtorek, 2026-04-07</b>   |  |  |   |  |
| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>   | <b>podwieczerek</b>  | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>   |
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]<br/>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]<br/>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]<br/>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]<br/>5. 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).]<br/>6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%<br/>7. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 60.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br/>2. p# Zupa jarzynowa zabieleną <b>jogurtem</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%<br/>3. RW Naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: #Mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista 31%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%<br/>4. p# Farsz z kurczakiem i warzywami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 43%, #Kapusta kiszona gotowana 26% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoścyczna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 13%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> | <p>1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br/>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]<br/>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).]<br/>4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%<br/>5. #Pasta-śledź (<b>ryba</b>) z cieciorką m 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Śledź (<b>ryba</b>) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (<b>ryba</b>) 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, <b>seler</b>, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> |  |  | <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> |  |
|---|--|--|---|--|

**Dzień: 17 - Środa, 2026-04-08**

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|---|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>5. 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</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>4. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki <b>owsiane</b> 25%, Słonecznik nasiona 5%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. Paszтет z soczewicy 100.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól,</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>7. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>pietruszką, <b>seler</b>], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> |  | <p>skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, białko <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> |  |
|---|---|--|---|--|

**Dzień: 18 - Czwartek, 2026-04-09**

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|--|--|---|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 275.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. 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</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włośzczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza <b>manna</b> 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. #Medaliony drobiowe zapiekane z <b>mozzarellą</b> i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Papryka czerwona 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>2. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: <b>jaja gotowane iżż</b> 42%, Brokuły 42%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>8. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</p> |  | <p>2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  |
|---|---|--|---|--|

**Dzień: 19 - Piątek, 2026-04-10**

| I śniadanie  | obiad   | podwieczerek   | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|--|---|--|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa dyniowa z papryką i zielonym groszkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, # Groszek zielony konserwowy M 4% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory],</p> | <p>1. #owsianka z owocami i skyrem (malina, rabarbar) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, <b>jogurt</b> naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier malinowy, przecier z rabarbaru, woda, płatki <b>owsiane</b> górskie]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki:</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. p# Pasta <b>serowa</b> z groszkiem 80.00g składniki: p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 37% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 12% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 69% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 230.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> |  | <p>ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>5. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 40% [składniki: <b>ryba</b>], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> |  |
|---|--|--|---|--|

**Dzień: 20 - Sobota, 2026-04-11**

| I śniadanie  | obiad  | podwieczerek   | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|--|--|--|---|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. p# Gulasz z indykiem 250.00g</p> | <p>1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 60% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. p#w Poledwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> |  | <p>5. #pasztet (kurczak+cielećcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielece 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> |  |
|---|--|--|---|--|

**Dzień: 21 - Niedziela, 2026-04-12**

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|---|--|---|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki:</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa</p> | <p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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),</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</p> | <p>55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. p#o Pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> |  | <p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>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 <b>sojowego</b>, 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.], <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  |
|---|--|--|---|--|

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 812                | 539.8   | 120.2        | 430.5   | 149.8             | 2052.5          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3413.5             | 2272.8  | 506.4        | 1800.1  | 625               | 8618.1          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 38.2               | 35.5    | 4.4          | 14      | 10.8              | 103.2           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 24.8               | 12.7    | 2.8          | 20.1    | 9.4               | 69.9            | 105                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.3                | 3.8     | 1.2          | 4.1     | 6.4               | 21.9            | 100                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.7                | 4.4     | 0.3          | 6.1     | 0                 | 17.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 8.1                | 2.4     | 0.4          | 7.1     | 0                 | 18.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.9               | 99.3    | 0            | 0       | 0                 | 110.3           | 37                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 115.55             | 76.15   | 20.13        | 52.88   | 5.4               | 270.13          | 114                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 16.54              | 10.12   | 8.3          | 2.86    | 5.4               | 43.23           | 91                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.27              | 10.96   | 1.93         | 9.16    | 0                 | 35.33           | 118                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.42              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 33.77              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 45.81              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1159.55            | 299.17  | 42.88        | 1037.88 | 54                | 2593.49         | 130                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 921.91             | 1117.68 | 107.4        | 363.08  | 0                 | 2510.08         | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 365.66             | 57.57   | 81.91        | 65.04   | 0                 | 570.19          | 63                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 706.65             | 477.17  | 68.79        | 210.33  | 0                 | 1462.95         | 252                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 169.77             | 77.77   | 22.08        | 86.83   | 0                 | 356.47          | 118                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.4                | 3.12    | 0.69         | 3.26    | 0                 | 12.47           | 195                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.98              | 41.07   | 1.98         | 9.12    | 0                 | 65.18           | 11                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.38               | 1.93    | 0            | 1.35    | 0                 | 4.66            | 47                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.89               | 1.45    | 0.34         | 4.01    | 0                 | 10.71           | 119                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.56               | 0.18    | 0.06         | 0.24    | 0                 | 1.05            | 105                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.67               | 0.67    | 0.03         | 0.1     | 0                 | 1.48            | 149                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.29               | 10.3    | 0.15         | 3.87    | 0                 | 20.62           | 180                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.79               | 8.12    | 1.19         | 5.47    | 0                 | 22.59           | 34                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.22               | 0.83    | 0.11         | 2.88    | 0.15              | 6.48            | 144                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 834.8              | 491.1  | 217.9        | 322.1   | 95.3              | 1961.3          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3505.5             | 2060.4 | 909.4        | 1354    | 400               | 8229.4          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 36.2               | 18.9   | 10.5         | 15.7    | 5.9               | 87.3            | 88                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 28.7               | 19.3   | 12.7         | 9.1     | 4                 | 74.1            | 112                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 9.2                | 4.4    | 3.3          | 2.2     | 2.4               | 21.7            | 98                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 7.2    | 2.4          | 2.5     | 0                 | 16.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.8                | 3.5    | 5.2          | 5.1     | 0                 | 20.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 147.7  | 0            | 2.2     | 0                 | 160.3           | 53                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 114.43             | 62.78  | 16.01        | 47.83   | 8.77              | 249.84          | 106                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.58              | 13.32  | 7.36         | 3.07    | 8.77              | 48.12           | 102                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.18              | 5.17   | 1.6          | 7.28    | 0                 | 27.24           | 90                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.31              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 36.62              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 44.06              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1430.88            | 673.91 | 80.22        | 547.23  | 97.2              | 2829.46         | 142                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 871.59             | 792.61 | 187.88       | 426.64  | 0                 | 2278.73         | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 313.03             | 101.32 | 150.86       | 69.53   | 162               | 796.75          | 89                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 634.46             | 220.95 | 227.07       | 212.63  | 0                 | 1295.12         | 223                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 167.38             | 64.3   | 99.73        | 66.97   | 0                 | 398.39          | 131                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.14               | 2.76   | 2.2          | 2.86    | 0                 | 12.98           | 202                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 47.32              | 59.17  | 0            | 19.74   | 0                 | 126.24          | 21                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 1.02   | 0            | 1.36    | 0                 | 3.76            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.35               | 3.34   | 4.33         | 3.03    | 0                 | 15.06           | 167                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.53               | 0.16   | 0.16         | 0.22    | 0                 | 1.09            | 111                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.53               | 0.35   | 0.06         | 0.14    | 0                 | 1.1             | 111                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.42               | 3.49   | 0.88         | 3.9     | 0                 | 14.7            | 128                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 28.39              | 32.49  | 0            | 11.84   | 0                 | 72.73           | 108                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.97               | 1.87   | 0.22         | 1.52    | 0.27              | 7.07            | 155                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 759.1              | 621.8   | 101.2        | 383.5   | 153               | 2018.7          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3194.3             | 2609.2  | 427.3        | 1610.6  | 643.5             | 8485.2          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.4               | 38      | 4.4          | 21.6    | 21.6              | 119.2           | 119                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19.8               | 23.7    | 1            | 12.9    | 5.4               | 63              | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.2                | 3.2     | 0.1          | 5.4     | 3.6               | 18.7            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.1                | 11.2    | 0            | 2.3     | 0                 | 19.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.5                | 6.6     | 0            | 5.1     | 0                 | 18.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 243.8              | 108.7   | 0            | 0       | 0                 | 352.5           | 117                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 118.58             | 67.88   | 20.16        | 48.25   | 4.5               | 259.39          | 110                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 16.16              | 11.07   | 10.8         | 1.39    | 4.5               | 43.94           | 93                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.08              | 7.83    | 3.16         | 6.44    | 0                 | 31.52           | 105                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.76              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.82              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 46.41              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1109.15            | 200.89  | 11.52        | 1173.15 | 504               | 2998.71         | 150                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 973.86             | 1259.09 | 0            | 277.51  | 0                 | 2510.47         | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 343.05             | 128.28  | 0            | 38.8    | 0                 | 510.14          | 56                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 702.83             | 184.54  | 0            | 181.09  | 0                 | 1068.47         | 184                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 168.82             | 65.9    | 0            | 75.97   | 0                 | 310.69          | 102                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.81               | 3.14    | 0            | 2.52    | 0                 | 11.48           | 179                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 51.82              | 94.87   | 0            | 5.1     | 0                 | 151.79          | 27                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.49               | 0.4     | 0            | 1.35    | 0                 | 4.25            | 43                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.67               | 3.86    | 0            | 2.69    | 0                 | 11.23           | 125                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.58               | 0.29    | 0            | 0.2     | 0                 | 1.08            | 109                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.84               | 0.32    | 0            | 0.09    | 0                 | 1.26            | 127                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 8.04               | 3.91    | 0            | 3.53    | 0                 | 15.49           | 135                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 31.09              | 56.92   | 0            | 3.06    | 0                 | 91.07           | 135                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.08               | 0.55    | 0.03         | 3.25    | 1.4               | 7.49            | 167                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 770.3              | 461.8  | 51           | 590.3   | 63.5              | 1937            | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3238.6             | 1940.6 | 215.1        | 2476.1  | 266.6             | 8137.2          | 98                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 32.8               | 28.6   | 2.1          | 23.2    | 3.9               | 90.8            | 91                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 23.2               | 15.5   | 1.3          | 21.4    | 2.7               | 64.3            | 98                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.3                | 2.9    | 0.2          | 4.4     | 1.6               | 16.6            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 7.1    | 0            | 6.1     | 0                 | 17.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.7                | 3.2    | 0            | 7.3     | 0                 | 17.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 57.7   | 0            | 58.5    | 0                 | 126.6           | 42                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 114.03             | 54.48  | 7.55         | 81.78   | 5.85              | 263.71          | 111                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.21              | 15.19  | 7.29         | 5.38    | 5.85              | 48.93           | 102                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 12.96              | 5.32   | 0            | 11.67   | 0                 | 29.96           | 100                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.89              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 30.45              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 49.65              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1229.64            | 387.02 | 756          | 1319.66 | 64.8              | 3757.13         | 187                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 828.03             | 768.7  | 0            | 792.64  | 0                 | 2389.37         | 51                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 316.99             | 99.19  | 0            | 96.05   | 108               | 620.23          | 69                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 630.86             | 288.98 | 0            | 346.25  | 0                 | 1266.1          | 219                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 166.66             | 62.07  | 0            | 124.91  | 0                 | 353.64          | 116                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.18               | 1.6    | 0            | 4.37    | 0                 | 11.16           | 174                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 8.02               | 36.25  | 0            | 20.16   | 0                 | 64.43           | 11                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.12   | 0            | 1.63    | 0                 | 3.12            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.66               | 3.31   | 0            | 4.7     | 0                 | 11.68           | 130                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.54               | 0.27   | 0            | 0.37    | 0                 | 1.19            | 120                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.52               | 0.24   | 0            | 0.24    | 0                 | 1.01            | 101                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.95               | 11.17  | 0            | 6.52    | 0                 | 23.64           | 206                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.81               | 21.75  | 0            | 12.09   | 0                 | 38.66           | 57                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.41               | 1.07   | 2.1          | 3.66    | 0.18              | 9.39            | 209                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 729.4              | 742.2  | 193.5        | 369.6   | 153               | 2187.9          | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3072.5             | 3103   | 813.5        | 1552.5  | 643.5             | 9185.1          | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 37.4               | 34.1   | 3.6          | 12.6    | 21.6              | 109.5           | 110                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.7               | 36.5   | 6.3          | 12      | 5.4               | 77.1            | 116                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.1                | 13.3   | 0.7          | 1.9     | 3.6               | 24.8            | 112                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.2                | 13.4   | 0            | 4.4     | 0                 | 23.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6                  | 5.8    | 0            | 6.2     | 0                 | 18.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 138.1              | 93.2   | 0            | 0       | 0                 | 231.3           | 77                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 114.04             | 75.12  | 31.5         | 56.06   | 4.5               | 281.23          | 119                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.29              | 18.01  | 4.05         | 3.74    | 4.5               | 45.6            | 97                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.68              | 11.95  | 1.89         | 7.01    | 0                 | 34.55           | 115                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.33              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 31.1               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 45.57              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 832.74             | 383.42 | 127.8        | 450.92  | 504               | 2298.88         | 115                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 959.34             | 888.66 | 0            | 437.66  | 0                 | 2285.66         | 48                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 382.33             | 119.46 | 0            | 39.34   | 0                 | 541.14          | 59                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 810.77             | 171.47 | 0            | 187.28  | 0                 | 1169.53         | 202                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 174.85             | 60.59  | 0            | 68.01   | 0                 | 303.45          | 99                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.3                | 3.11   | 0            | 2.57    | 0                 | 11.98           | 187                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 11.8               | 52.49  | 0            | 11.79   | 0                 | 76.08           | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.66               | 0.69   | 0            | 1.35    | 0                 | 3.7             | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.31               | 5.05   | 0            | 3.86    | 0                 | 12.23           | 136                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.56               | 0.19   | 0            | 0.23    | 0                 | 1               | 101                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.91               | 0.27   | 0            | 0.1     | 0                 | 1.29            | 129                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.08               | 3.21   | 0            | 4.1     | 0                 | 13.4            | 117                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.08               | 16.57  | 0            | 7.07    | 0                 | 30.73           | 45                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.31               | 1.06   | 0.35         | 1.25    | 1.4               | 5.74            | 127                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 765.8              | 654.5   | 138.8        | 379.1   | 149.8             | 2088.3          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3218.8             | 2760.8  | 583.2        | 1588    | 625               | 8776            | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 32.9               | 34.9    | 15.7         | 15.4    | 10.8              | 109.8           | 110                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 23.1               | 11.8    | 4.2          | 15.4    | 9.4               | 64.1            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.6                | 2.1     | 2.7          | 2.1     | 6.4               | 21.1            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 4.4     | 0            | 2.3     | 0                 | 10              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.8                | 3       | 0.1          | 5.2     | 0                 | 14.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 55.8    | 0            | 13      | 0                 | 79.2            | 26                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 113.58             | 108.35  | 11.06        | 48.6    | 5.4               | 287.02          | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.91              | 8.17    | 7.2          | 2.87    | 5.4               | 39.56           | 83                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.35              | 12.66   | 3.24         | 7.94    | 0                 | 38.19           | 127                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.81              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 32.86              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 41.33              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1039.2             | 216.04  | 451.8        | 480.21  | 54                | 2241.26         | 113                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 738.39             | 1172.49 | 253.8        | 557.37  | 0                 | 2722.07         | 58                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 296.83             | 100.34  | 32.4         | 62.03   | 0                 | 491.61          | 55                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 477.86             | 524.27  | 28.8         | 257.17  | 0                 | 1288.11         | 221                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 121.3              | 160.83  | 14.4         | 79.98   | 0                 | 376.51          | 124                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.92               | 3.23    | 0.45         | 3.04    | 0                 | 10.65           | 167                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 48.82              | 83.27   | 2.54         | 31.73   | 0                 | 166.38          | 30                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.19    | 0            | 1.35    | 0                 | 2.91            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.92               | 3.05    | 0.35         | 3.08    | 0                 | 10.41           | 116                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.39               | 0.53    | 0.04         | 0.24    | 0                 | 1.22            | 123                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.49               | 0.32    | 0.04         | 0.15    | 0                 | 1.01            | 102                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.14               | 14.95   | 0.38         | 6.46    | 0                 | 27.94           | 242                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 29.29              | 49.96   | 1.52         | 19.04   | 0                 | 99.83           | 147                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.88               | 0.6     | 1.25         | 1.33    | 0.15              | 5.6             | 125                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 760.2              | 634.5  | 189.9        | 416.2   | 51                | 2051.9          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3197.3             | 2670.3 | 799          | 1750.3  | 215.1             | 8632.1          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.4               | 42.5   | 3.9          | 22.7    | 2.1               | 104.8           | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 21.3               | 18.5   | 5.8          | 11.4    | 1.3               | 58.5            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.6                | 5.4    | 0.8          | 3.1     | 0.2               | 16.3            | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 7.1                | 4      | 0            | 2.4     | 0                 | 13.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.7                | 2.3    | 0            | 5.4     | 0                 | 14.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 327.9              | 33.7   | 0            | 0       | 0                 | 361.7           | 120                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 115.46             | 77.38  | 31.5         | 59.86   | 7.55              | 291.77          | 123                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.27              | 12.86  | 3.15         | 2.21    | 7.29              | 39.78           | 84                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.9               | 6.31   | 2.16         | 8.56    | 0                 | 30.94           | 103                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.3               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.58              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 56.12              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 897.6              | 380.8  | 135          | 1366.47 | 756               | 3535.88         | 177                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 963.51             | 593.82 | 0            | 372.28  | 0                 | 1929.62         | 42                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 350.09             | 96.35  | 0            | 46.54   | 0                 | 492.99          | 55                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 745.18             | 162.09 | 0            | 229.51  | 0                 | 1136.79         | 196                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 170.86             | 48.4   | 0            | 91.99   | 0                 | 311.26          | 102                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.32               | 1.85   | 0            | 3.15    | 0                 | 11.32           | 177                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 13.12              | 28.34  | 0            | 7.38    | 0                 | 48.85           | 8                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.87               | 0.67   | 0            | 1.35    | 0                 | 4.89            | 50                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.17               | 1.75   | 0            | 2.76    | 0                 | 8.69            | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.6                | 0.12   | 0            | 0.25    | 0                 | 0.99            | 100                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.94               | 0.18   | 0            | 0.08    | 0                 | 1.21            | 121                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 7.59               | 3.97   | 0            | 4.56    | 0                 | 16.13           | 141                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.87               | 17     | 0            | 4.42    | 0                 | 29.31           | 44                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.49               | 1.05   | 0.37         | 3.79    | 2.1               | 8.83            | 197                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 786.4              | 444.8  | 51           | 603.8   | 127               | 2013.3          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3306.7             | 1873.2 | 215.1        | 2529    | 533.3             | 8457.6          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34.4               | 30.6   | 2.1          | 22.7    | 7.9               | 97.8            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 23.3               | 12.4   | 1.3          | 26.4    | 5.4               | 68.9            | 104                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.4                | 2.3    | 0.2          | 3.3     | 3.2               | 16.6            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 5.2    | 0            | 9.4     | 0                 | 18.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.8                | 2.7    | 0            | 9       | 0                 | 18.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 56.9   | 0            | 0.4     | 0                 | 67.8            | 22                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 116.3              | 54.24  | 7.55         | 73.23   | 11.7              | 263.04          | 111                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 17.44              | 10.01  | 7.29         | 4.3     | 11.7              | 50.75           | 107                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.18              | 3.47   | 0            | 8.82    | 0                 | 25.47           | 85                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.39              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 30.67              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 48.94              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1236.48            | 290.04 | 756          | 1090.83 | 129.6             | 3502.96         | 176                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 871.59             | 645.75 | 0            | 461.2   | 0                 | 1978.55         | 43                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 313.03             | 48.27  | 0            | 66.34   | 216               | 643.65          | 71                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 634.46             | 259.6  | 0            | 284.95  | 0                 | 1179.02         | 203                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 167.38             | 49.23  | 0            | 81.55   | 0                 | 298.17          | 98                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.14               | 1.65   | 0            | 3.23    | 0                 | 10.04           | 157                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 47.32              | 8.27   | 0            | 13.08   | 0                 | 68.67           | 11                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.4    | 0            | 1.35    | 0                 | 3.13            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.35               | 1.62   | 0            | 5.6     | 0                 | 11.57           | 128                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.53               | 0.09   | 0            | 0.28    | 0                 | 0.91            | 91                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.53               | 0.19   | 0            | 0.2     | 0                 | 0.94            | 94                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.42               | 5.74   | 0            | 4.88    | 0                 | 17.05           | 148                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 28.39              | 4.96   | 0            | 7.84    | 0                 | 41.2            | 61                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.43               | 0.8    | 2.1          | 3.03    | 0.36              | 8.75            | 195                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 769.9              | 610.9  | 84.4         | 412.7   | 76.5              | 1954.4          | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3240.7             | 2561.6 | 354.5        | 1729.8  | 321.7             | 8208.4          | 98                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 40.3               | 36.7   | 4.8          | 19.6    | 10.8              | 112.4           | 113                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19.7               | 23.5   | 2.9          | 16.7    | 2.7               | 65.7            | 100                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.2                | 3.4    | 1.6          | 2.7     | 1.8               | 17              | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 10.4   | 0            | 6.7     | 0                 | 21.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.8                | 6.1    | 0.1          | 7.4     | 0                 | 20.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 108.7  | 0            | 1       | 0                 | 120             | 39                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 114.38             | 68.38  | 10.12        | 49.12   | 2.25              | 244.27          | 103                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.79              | 18.75  | 8.59         | 4.47    | 2.25              | 49.87           | 105                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.43              | 10.84  | 1.12         | 6.52    | 0                 | 31.93           | 107                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 28.72              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 31.54              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 39.74              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2823               | 479.38 | 66.6         | 734.21  | 252               | 4355.2          | 218                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 928.11             | 760.97 | 171          | 358.61  | 0                 | 2218.69         | 48                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 613.54             | 59.12  | 120.6        | 121.79  | 0                 | 915.06          | 102                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 633.74             | 97.37  | 24.3         | 305.67  | 0                 | 1061.09         | 183                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 167.38             | 30.56  | 8.55         | 82.13   | 0                 | 288.63          | 95                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.25               | 1.35   | 0.36         | 2.68    | 0                 | 9.66            | 151                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 51.82              | 6.93   | 57           | 6.05    | 0                 | 121.81          | 21                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.4    | 0            | 1.37    | 0                 | 3.14            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.64               | 3.78   | 1.07         | 4.31    | 0                 | 13.81           | 154                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 0.09   | 0.02         | 0.22    | 0                 | 0.9             | 91                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.53               | 0.12   | 0.06         | 0.34    | 0                 | 1.06            | 108                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.7                | 2.38   | 0.76         | 3.74    | 0                 | 13.59           | 119                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 31.09              | 4.15   | 34.19        | 3.63    | 0                 | 73.08           | 108                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.84               | 1.33   | 0.18         | 2.03    | 0.7               | 10.88           | 243                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 843.3              | 553.7  | 51           | 440.9   | 199.8             | 2088.9          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3542.5             | 2335.2 | 215.1        | 1852    | 833.4             | 8778.4          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34.1               | 36.2   | 2.1          | 19.4    | 14.4              | 106.4           | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 26.4               | 12.6   | 1.3          | 14.3    | 12.6              | 67.3            | 102                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.2                | 4      | 0.2          | 3.2     | 8.6               | 23.4            | 106                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 9.1                | 3.5    | 0            | 4.5     | 0                 | 17.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 9.1                | 2      | 0            | 6       | 0                 | 17.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 60.9   | 0            | 105.7   | 0                 | 177             | 58                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 125.98             | 76.15  | 7.55         | 62.63   | 7.2               | 279.52          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 17.09              | 8.19   | 7.29         | 4.02    | 7.2               | 43.8            | 92                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 17.63              | 4.67   | 0            | 8.14    | 0                 | 30.45           | 102                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.16              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 31.7               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 47.14              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2502.2             | 247.74 | 756          | 1143.11 | 72                | 4721.06         | 236                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 905.25             | 626.62 | 0            | 434.9   | 0                 | 1966.77         | 41                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 636.88             | 19.63  | 0            | 68.95   | 0                 | 725.47          | 81                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 612.81             | 286.8  | 0            | 292.11  | 0                 | 1191.72         | 205                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 178.27             | 44.41  | 0            | 96.33   | 0                 | 319.02          | 106                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.44               | 1.38   | 0            | 3.76    | 0                 | 10.59           | 166                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 51.44              | 5.14   | 0            | 8.48    | 0                 | 65.08           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.79   | 0            | 1.85    | 0                 | 4.02            | 41                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 6.27               | 1.17   | 0            | 3.56    | 0                 | 11.02           | 123                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.6                | 0.12   | 0            | 0.28    | 0                 | 1.01            | 102                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.56               | 0.29   | 0            | 0.25    | 0                 | 1.11            | 111                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 8.22               | 11.89  | 0            | 4.83    | 0                 | 24.95           | 217                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 30.86              | 3.08   | 0            | 5.09    | 0                 | 39.05           | 59                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.95               | 0.68   | 2.1          | 3.17    | 0.2               | 11.8            | 263                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 757.3              | 590.5   | 206.7        | 382.4   | 127               | 2064.1          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3185.2             | 2472.8  | 868.9        | 1605.3  | 533.3             | 8665.6          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 30.6               | 35.9    | 1.8          | 20.5    | 7.9               | 96.9            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 21.1               | 26.8    | 6.9          | 13.4    | 5.4               | 73.7            | 112                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.9                | 3.9     | 0.8          | 3.6     | 3.2               | 18.6            | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.3                | 11.1    | 0            | 2.3     | 0                 | 16.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6                  | 5.2     | 0            | 5.1     | 0                 | 16.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 77.2    | 0            | 0.9     | 0                 | 88.5            | 29                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 118.21             | 55.01   | 35.14        | 47.92   | 11.7              | 267.99          | 113                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.24              | 15.55   | 3.31         | 3.3     | 11.7              | 48.11           | 102                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.33              | 7.23    | 1.88         | 6.37    | 0                 | 29.82           | 99                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.12              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 33.22              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 48.65              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1044.24            | 265.87  | 140.58       | 724.32  | 129.6             | 2304.61         | 114                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 825.15             | 1181.39 | 0            | 383.35  | 0                 | 2389.91         | 51                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 314.11             | 135.21  | 0            | 75.52   | 216               | 740.85          | 82                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 563.54             | 393.07  | 0            | 287.65  | 0                 | 1244.26         | 215                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 159.46             | 83.67   | 0            | 67.06   | 0                 | 310.19          | 101                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.46               | 2.3     | 0            | 2.47    | 0                 | 9.24            | 145                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 11.8               | 71.55   | 0            | 9.3     | 0                 | 92.66           | 17                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.18    | 0            | 1.36    | 0                 | 2.92            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.31               | 5.52    | 0            | 2.96    | 0                 | 11.79           | 131                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.54               | 0.41    | 0            | 0.23    | 0                 | 1.18            | 119                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.48               | 0.37    | 0            | 0.29    | 0                 | 1.15            | 115                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 7.28               | 15.35   | 0            | 3.88    | 0                 | 26.51           | 231                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.08               | 42.93   | 0            | 5.57    | 0                 | 55.59           | 82                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.9                | 0.73    | 0.39         | 2.01    | 0.36              | 5.76            | 128                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 829.4              | 658.9   | 117.6        | 335     | 76.5              | 2017.6          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3486.3             | 2773.4  | 494.1        | 1409.4  | 321.7             | 8485.1          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 42                 | 39.4    | 6.1          | 18.7    | 10.8              | 117.1           | 117                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 25.6               | 15.6    | 4.2          | 8.7     | 2.7               | 57              | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 9.8                | 4       | 2.4          | 1.8     | 1.8               | 20              | 91                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 7.1                | 5.8     | 0            | 2.3     | 0                 | 15.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 7.4                | 3.1     | 0            | 5.1     | 0                 | 15.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 264.1              | 68.1    | 0            | 0       | 0                 | 332.2           | 111                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 114.23             | 97.68   | 14.22        | 48.96   | 2.25              | 277.35          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.33              | 15.74   | 13.14        | 2.45    | 2.25              | 48.91           | 103                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.5               | 15.33   | 0.9          | 7.47    | 0                 | 37.21           | 124                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.78              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.4               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 43.81              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 961.26             | 293.92  | 98.1         | 685.15  | 252               | 2290.43         | 115                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 971.13             | 1093.03 | 60.3         | 388.39  | 0                 | 2512.85         | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 350.47             | 140.45  | 163.8        | 51.74   | 0                 | 706.47          | 79                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 780.44             | 251.86  | 4.05         | 188.56  | 0                 | 1224.92         | 212                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 176.74             | 84.87   | 1.35         | 68.04   | 0                 | 331.01          | 108                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.94               | 4.06    | 0.13         | 2.8     | 0                 | 13.95           | 218                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 48.82              | 89.95   | 3.45         | 15.3    | 0                 | 157.52          | 29                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.59               | 0.64    | 0            | 1.35    | 0                 | 4.58            | 46                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.79               | 3.09    | 0.17         | 2.82    | 0                 | 10.87           | 120                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.57               | 0.31    | 0.01         | 0.21    | 0                 | 1.12            | 113                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.92               | 0.4     | 0.01         | 0.09    | 0                 | 1.43            | 143                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.47               | 4.07    | 0.07         | 3.73    | 0                 | 14.36           | 124                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 29.29              | 53.97   | 2.06         | 9.18    | 0                 | 94.51           | 140                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.67               | 0.81    | 0.27         | 1.9     | 0.7               | 5.72            | 126                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 739.2              | 588.6  | 93.6         | 491     | 63.5              | 1976            | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3112.9             | 2485.3 | 392.5        | 2055.5  | 266.6             | 8313            | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 40.9               | 39.3   | 4.8          | 13.9    | 3.9               | 103             | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.4               | 11     | 2.8          | 20      | 2.7               | 54.1            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7                  | 5.5    | 1.6          | 2.6     | 1.6               | 18.5            | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.3                | 2.8    | 0            | 8.7     | 0                 | 15              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.8                | 0.9    | 0.1          | 8.8     | 0                 | 15.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 12.6               | 35.8   | 0            | 0       | 0                 | 48.5            | 16                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 111.82             | 85.56  | 13.68        | 69.87   | 5.85              | 286.79          | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.96              | 14.37  | 10.35        | 4.16    | 5.85              | 50.7            | 107                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.25              | 5.17   | 3.24         | 12.45   | 0                 | 35.11           | 118                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.19              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 28.16              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 50.65              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2498.76            | 232.14 | 138.6        | 938.92  | 64.8              | 3873.24         | 194                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 794.63             | 576.69 | 253.8        | 456.57  | 0                 | 2081.7          | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 630.23             | 234.05 | 140.4        | 86.62   | 108               | 1199.31         | 134                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 508.68             | 451.71 | 28.8         | 279.43  | 0                 | 1268.63         | 219                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 124.53             | 73.28  | 14.4         | 111.05  | 0                 | 323.28          | 106                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.15               | 2.05   | 0.45         | 4.34    | 0                 | 11              | 172                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 19.18              | 31.41  | 2.54         | 10.12   | 0                 | 63.28           | 11                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.38               | 0.4    | 0            | 1.35    | 0                 | 3.13            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.57               | 0.68   | 0.35         | 5.14    | 0                 | 9.75            | 109                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.41               | 0.27   | 0.04         | 0.32    | 0                 | 1.05            | 106                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.54               | 0.7    | 0.04         | 0.14    | 0                 | 1.42            | 143                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.01               | 3.55   | 0.38         | 5.1     | 0                 | 15.05           | 130                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 11.51              | 18.85  | 1.52         | 6.07    | 0                 | 37.97           | 56                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.94               | 0.64   | 0.38         | 2.6     | 0.18              | 9.68            | 216                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 826.8              | 758.8   | 189.9        | 408.3   | 51                | 2235            | 111                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3471.4             | 3177.2  | 799          | 1713.8  | 215.1             | 9376.7          | 111                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.3               | 33.9    | 3.9          | 18.4    | 2.1               | 91.8            | 91                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 28.9               | 34.8    | 5.8          | 13.5    | 1.3               | 84.6            | 129                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 9.6                | 9.2     | 0.8          | 2.9     | 0.2               | 22.9            | 105                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.6                | 17      | 0            | 4.1     | 0                 | 26.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 7.1                | 5.1     | 0            | 5.8     | 0                 | 18.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 93.1    | 0            | 74.3    | 0                 | 304.7           | 102                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 114.72             | 81.25   | 31.5         | 57.51   | 7.55              | 292.56          | 123                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.46              | 16.9    | 3.15         | 3.96    | 7.29              | 46.77           | 99                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.18              | 8.12    | 2.16         | 8.9     | 0                 | 32.36           | 108                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.46              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 30.88              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 53.66              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1179.33            | 275.31  | 135          | 525.9   | 756               | 2871.55         | 144                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 919.74             | 1032.72 | 0            | 742.94  | 0                 | 2695.41         | 58                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 330.13             | 106.87  | 0            | 69.7    | 0                 | 506.71          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 707.81             | 315.56  | 0            | 317.37  | 0                 | 1340.75         | 231                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 171.88             | 62.94   | 0            | 89.81   | 0                 | 324.64          | 106                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.95               | 3.37    | 0            | 3.84    | 0                 | 13.17           | 206                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 47.32              | 17.91   | 0            | 21.56   | 0                 | 86.8            | 15                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.98               | 1.3     | 0            | 2.04    | 0                 | 5.33            | 53                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.53               | 3.37    | 0            | 3.25    | 0                 | 11.16           | 124                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 0.61    | 0            | 0.3     | 0                 | 1.47            | 148                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.71               | 0.4     | 0            | 0.28    | 0                 | 1.4             | 141                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.44               | 7.26    | 0            | 6.45    | 0                 | 20.16           | 175                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 28.39              | 10.74   | 0            | 12.93   | 0                 | 52.08           | 77                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.27               | 0.76    | 0.37         | 1.46    | 2.1               | 7.17            | 160                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 773.7              | 546.7   | 106.1        | 462.8   | 63.5              | 1952.9          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3254.5             | 2293.7  | 443.4        | 1940.2  | 266.6             | 8198.6          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 32.7               | 36      | 4.4          | 17.9    | 3.9               | 95.2            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 21.4               | 20.6    | 5.3          | 17.8    | 2.7               | 68              | 103                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.1                | 3.1     | 1.2          | 2.9     | 1.6               | 16              | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.3                | 9.6     | 0.7          | 3.1     | 0                 | 17              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6                  | 5.3     | 2.6          | 5.6     | 0                 | 19.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 79.1    | 0            | 63.4    | 0                 | 152.9           | 50                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 119.43             | 58.02   | 10.68        | 62.29   | 5.85              | 256.28          | 109                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 17.87              | 11.04   | 7.63         | 2.28    | 5.85              | 44.69           | 94                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.08              | 7.95    | 1.48         | 9.27    | 0                 | 32.78           | 110                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.12              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 35.52              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 44.36              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1240.8             | 442.35  | 33.16        | 1099.86 | 64.8              | 2880.98         | 144                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 885.27             | 1600.22 | 164.92       | 506.79  | 0                 | 3157.22         | 68                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 302.95             | 82.95   | 80.64        | 74.67   | 108               | 649.23          | 72                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 567.86             | 454.16  | 79.47        | 291.14  | 0                 | 1392.64         | 240                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 160.54             | 106.28  | 40.72        | 104.87  | 0                 | 412.42          | 135                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.32               | 2.44    | 0.52         | 3.98    | 0                 | 11.28           | 176                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 51.82              | 36.04   | 12.7         | 28.25   | 0                 | 128.83          | 22                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.4     | 0            | 1.65    | 0                 | 3.43            | 35                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.34               | 3.6     | 2.02         | 3.37    | 0                 | 13.35           | 148                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 0.3     | 0.15         | 0.29    | 0                 | 1.3             | 131                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.5                | 0.34    | 0.03         | 0.24    | 0                 | 1.12            | 112                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 8                  | 16.75   | 0.68         | 4.84    | 0                 | 30.29           | 264                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 31.09              | 21.62   | 7.62         | 16.95   | 0                 | 77.29           | 114                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.44               | 1.22    | 0.09         | 3.05    | 0.18              | 7.2             | 161                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 759.1              | 706     | 50.7         | 447.9   | 76.5              | 2040.4          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3194               | 2957.6  | 214.9        | 1877.7  | 321.7             | 8566            | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 35.6               | 40.8    | 2.1          | 17.2    | 10.8              | 106.6           | 107                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 20.6               | 30.9    | 0            | 18.1    | 2.7               | 72.5            | 110                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.2                | 4.9     | 0            | 4.2     | 1.8               | 16.2            | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.7                | 15.1    | 0            | 4.8     | 0                 | 26.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 8.1                | 7.3     | 0            | 6.3     | 0                 | 21.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.9               | 240.3   | 0            | 12.4    | 0                 | 263.7           | 88                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 114.15             | 70.49   | 11.34        | 57.08   | 2.25              | 255.32          | 108                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.98              | 21.21   | 9.99         | 2.78    | 2.25              | 52.22           | 111                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.02              | 8.96    | 1.62         | 6.48    | 0                 | 30.09           | 100                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.16              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.45              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 47.39              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1056.23            | 254.66  | 432          | 1127.09 | 252               | 3121.99         | 157                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 865.39             | 1042.85 | 0            | 409.16  | 0                 | 2317.41         | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 367.82             | 139.57  | 0            | 43.74   | 0                 | 551.13          | 62                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 707.37             | 477.36  | 0            | 228.2   | 0                 | 1412.94         | 243                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 169.77             | 72.35   | 0            | 83.15   | 0                 | 325.28          | 107                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.29               | 2.92    | 0            | 2.71    | 0                 | 10.93           | 171                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 8.48               | 12.04   | 0            | 9.8     | 0                 | 30.34           | 6                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.38               | 1.67    | 0            | 5.06    | 0                 | 8.12            | 82                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.6                | 5.13    | 0            | 3.66    | 0                 | 13.39           | 149                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 0.21    | 0            | 0.22    | 0                 | 0.98            | 98                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.67               | 0.68    | 0            | 0.11    | 0                 | 1.46            | 146                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.02               | 13.26   | 0            | 4.42    | 0                 | 23.71           | 205                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 5.09               | 7.22    | 0            | 5.88    | 0                 | 18.2            | 28                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.93               | 0.7     | 1.2          | 3.13    | 0.7               | 7.8             | 174                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 715.7              | 562.1  | 232.5        | 438.8   | 127               | 2076.3          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3015.8             | 2364   | 976.5        | 1840.6  | 533.3             | 8730.3          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 35.7               | 33.2   | 9.8          | 17.8    | 7.9               | 104.6           | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.4               | 18.5   | 8.2          | 16.5    | 5.4               | 64.1            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.5                | 4.4    | 2.4          | 3.2     | 3.2               | 17.9            | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 5.4    | 1.4          | 5.3     | 0                 | 16.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.8                | 3      | 2.9          | 6.6     | 0                 | 19.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 20.2   | 0            | 32.4    | 0                 | 63.8            | 22                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 115.35             | 67.64  | 31.19        | 58.41   | 11.7              | 284.3           | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.47              | 11.25  | 6.56         | 3.45    | 11.7              | 48.44           | 103                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.68              | 4.19   | 2.73         | 7.67    | 0                 | 28.29           | 95                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.35              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 30.62              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 49.03              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1028.49            | 256.25 | 69.92        | 687.78  | 129.6             | 2172.05         | 107                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 911.19             | 646.76 | 181.44       | 454.9   | 0                 | 2194.3          | 47                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 365.23             | 46.44  | 140.46       | 48.88   | 216               | 817.03          | 91                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 737.42             | 119.81 | 199.05       | 216.46  | 0                 | 1272.76         | 219                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 170.35             | 38.19  | 67.77        | 70.39   | 0                 | 346.71          | 114                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.49               | 1.71   | 1.59         | 2.79    | 0                 | 11.59           | 182                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 11.8               | 40.38  | 0            | 34.07   | 0                 | 86.26           | 15                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.38               | 0.4    | 0            | 1.5     | 0                 | 3.29            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.62               | 2.41   | 1.93         | 4.16    | 0                 | 12.13           | 134                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 0.11   | 0.21         | 0.24    | 0                 | 1.12            | 113                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.72               | 0.14   | 0.06         | 0.15    | 0                 | 1.09            | 109                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.06               | 3.18   | 0.72         | 4.1     | 0                 | 14.07           | 123                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.08               | 24.23  | 0            | 8.2     | 0                 | 39.51           | 58                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.85               | 0.71   | 0.19         | 1.91    | 0.36              | 5.43            | 120                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 842.9              | 536     | 116.1        | 349.9   | 99.9              | 1945            | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3543               | 2257.7  | 487.8        | 1467.2  | 416.7             | 8172.6          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 38.7               | 38.3    | 6.8          | 13.2    | 7.2               | 104.3           | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 25.8               | 13.8    | 4.3          | 12.9    | 6.3               | 63.3            | 97                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 10.8               | 3.4     | 2.4          | 2.8     | 4.3               | 23.9            | 108                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.4                | 5.4     | 0            | 4.4     | 0                 | 13.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.1                | 3.2     | 0.1          | 5.8     | 0                 | 15.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 72.6    | 0            | 105.7   | 0                 | 189.6           | 63                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 121.09             | 67.6    | 13.05        | 48.92   | 3.6               | 254.27          | 109                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 16.26              | 14.42   | 11.52        | 3.19    | 3.6               | 49.01           | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.46              | 6.16    | 1.12         | 7.82    | 0                 | 29.58           | 99                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.9               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 34.9               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 42.2               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1320.22            | 278.56  | 99           | 493.6   | 36                | 2227.39         | 112                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 868                | 1036.06 | 171          | 514     | 0                 | 2589.07         | 55                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 332.18             | 100.11  | 174.6        | 87.13   | 0                 | 694.02          | 77                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 595.19             | 363.78  | 24.3         | 265.55  | 0                 | 1248.84         | 216                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 167.12             | 73.65   | 8.55         | 75.25   | 0                 | 324.59          | 107                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.45               | 2.62    | 0.36         | 3.54    | 0                 | 10.98           | 172                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 48.98              | 88.96   | 57           | 34.9    | 0                 | 229.85          | 41                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.46    | 0            | 1.85    | 0                 | 3.69            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.14               | 2.94    | 1.07         | 3.46    | 0                 | 11.62           | 130                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.57               | 0.24    | 0.02         | 0.24    | 0                 | 1.09            | 109                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.54               | 0.37    | 0.06         | 0.27    | 0                 | 1.26            | 127                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 7.91               | 13.11   | 0.76         | 3.77    | 0                 | 25.57           | 223                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 29.38              | 53.38   | 34.19        | 20.94   | 0                 | 137.91          | 205                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.66               | 0.77    | 0.27         | 1.37    | 0.1               | 5.56            | 123                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 757.5              | 633.2  | 101.2        | 364.3   | 153               | 2009.3          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3188.3             | 2657.5 | 427.3        | 1527.2  | 643.5             | 8444            | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 36.1               | 28.9   | 4.4          | 15.5    | 21.6              | 106.6           | 107                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.9               | 21.7   | 1            | 13.2    | 5.4               | 60.3            | 92                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.1                | 2.7    | 0.1          | 1.9     | 3.6               | 15.6            | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 10.8   | 0            | 5.1     | 0                 | 20.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.8                | 6.2    | 0            | 6.6     | 0                 | 19.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.8               | 20.2   | 0            | 0       | 0                 | 32.1            | 11                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 117.96             | 87.17  | 20.16        | 50.31   | 4.5               | 280.11          | 119                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 16.12              | 15.45  | 10.8         | 2.22    | 4.5               | 49.1            | 105                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.75              | 13.26  | 3.16         | 9.34    | 0                 | 40.52           | 135                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.71              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.38              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 48.91              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2452.93            | 304.03 | 11.52        | 810.8   | 504               | 4083.3          | 205                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 925.49             | 846.15 | 0            | 397.67  | 0                 | 2169.31         | 46                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 647.48             | 157.44 | 0            | 46.14   | 0                 | 851.07          | 94                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 670.27             | 328.93 | 0            | 186.81  | 0                 | 1186.02         | 205                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 175.05             | 134.01 | 0            | 79.11   | 0                 | 388.18          | 127                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.77               | 3.08   | 0            | 2.76    | 0                 | 11.62           | 181                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.42              | 55.75  | 0            | 10.25   | 0                 | 79.44           | 14                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.4    | 0            | 1.35    | 0                 | 3.13            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.99               | 5.89   | 0            | 3.7     | 0                 | 13.59           | 150                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.58               | 0.48   | 0            | 0.21    | 0                 | 1.28            | 129                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.58               | 0.24   | 0            | 0.08    | 0                 | 0.91            | 91                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.46               | 6.41   | 0            | 3.81    | 0                 | 16.68           | 145                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.05               | 33.45  | 0            | 6.15    | 0                 | 47.66           | 71                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.81               | 0.84   | 0.03         | 2.25    | 1.4               | 10.2            | 227                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 743.4              | 561.1  | 171.7        | 401     | 63.5              | 1940.9          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3132.3             | 2358.8 | 723          | 1679.7  | 266.6             | 8160.6          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 40.5               | 32.3   | 6.8          | 16.3    | 3.9               | 100             | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.4               | 18.5   | 4.4          | 16.9    | 2.7               | 59.1            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.9                | 2.9    | 1.7          | 4.6     | 1.6               | 15.9            | 71                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 8.5    | 0.7          | 2.3     | 0                 | 15.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.8                | 4.6    | 0.8          | 5.1     | 0                 | 17.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 20.2   | 0            | 0       | 0                 | 31.4            | 11                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 114.9              | 69.22  | 27.21        | 49.27   | 5.85              | 266.46          | 113                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 16.72              | 13.79  | 8.09         | 2.37    | 5.85              | 46.84           | 98                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.18              | 6.04   | 2.4          | 7.09    | 0                 | 28.71           | 96                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.42              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 29.88              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 49.7               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1218.93            | 397.95 | 59.88        | 664.47  | 64.8              | 2406.03         | 120                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 914.79             | 719.42 | 138.51       | 380.11  | 0                 | 2152.85         | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 356.23             | 106.75 | 112.32       | 37.36   | 108               | 720.67          | 80                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 742.46             | 144.97 | 119.34       | 178.21  | 0                 | 1184.99         | 205                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 171.43             | 52.26  | 35.63        | 62.65   | 0                 | 321.98          | 106                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.23               | 2.53   | 1.13         | 2.59    | 0                 | 11.51           | 181                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 47.32              | 27.14  | 2.07         | 13.08   | 0                 | 89.61           | 15                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.38               | 0.4    | 0            | 1.35    | 0                 | 3.14            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.35               | 3.21   | 0.48         | 2.92    | 0                 | 10.97           | 121                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 0.16   | 0.11         | 0.21    | 0                 | 1.05            | 106                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.74               | 0.21   | 0.04         | 0.07    | 0                 | 1.08            | 109                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.51               | 3.17   | 0.26         | 3.81    | 0                 | 13.76           | 120                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 28.39              | 16.28  | 1.24         | 7.84    | 0                 | 53.76           | 80                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.38               | 1.1    | 0.16         | 1.84    | 0.18              | 6.01            | 134                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 754.5              | 780.1   | 189.9        | 360.7   | 51                | 2136.4          | 107                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3172.8             | 3264.9  | 799          | 1516.6  | 215.1             | 8968.6          | 107                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 35.5               | 35.9    | 3.9          | 13.9    | 2.1               | 91.6            | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 21.5               | 37.2    | 5.8          | 9.3     | 1.3               | 75.3            | 114                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.6                | 9.6     | 0.8          | 2.1     | 0.2               | 19.5            | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 7                  | 17.6    | 0            | 2.3     | 0                 | 26.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.5                | 5.9     | 0            | 5.2     | 0                 | 17.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 327.9              | 86.3    | 0            | 0       | 0                 | 414.3           | 138                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 111.65             | 79.53   | 31.5         | 59.73   | 7.55              | 289.97          | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 16.23              | 22.37   | 3.15         | 4.41    | 7.29              | 53.46           | 112                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.32              | 8.35    | 2.16         | 9.3     | 0                 | 34.14           | 114                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.6               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.72              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.68              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 895.08             | 318.19  | 135          | 937.53  | 756               | 3041.81         | 153                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 913.47             | 1087.78 | 0            | 669.88  | 0                 | 2671.14         | 56                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 334.61             | 103.58  | 0            | 79.07   | 0                 | 517.27          | 58                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 658.78             | 329.62  | 0            | 238.72  | 0                 | 1227.13         | 212                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 131.98             | 73.49   | 0            | 98.31   | 0                 | 303.79          | 99                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.81               | 3.54    | 0            | 3.17    | 0                 | 12.53           | 196                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 52.42              | 26.65   | 0            | 19.55   | 0                 | 98.63           | 17                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.87               | 1.29    | 0            | 1.35    | 0                 | 5.51            | 56                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 4.66               | 4.1     | 0            | 3.08    | 0                 | 11.86           | 132                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.45               | 0.73    | 0            | 0.27    | 0                 | 1.46            | 147                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.93               | 0.42    | 0            | 0.15    | 0                 | 1.52            | 153                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 6.46               | 8.84    | 0            | 4.7     | 0                 | 20.01           | 174                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 31.45              | 15.99   | 0            | 11.73   | 0                 | 59.18           | 88                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.48               | 0.88    | 0.37         | 2.6     | 2.1               | 7.6             | 170                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2035.6             | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8551.8             | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 102.8              | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 66.9               | 101                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 19.2               | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 18.3               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 17.8               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 176.6              | 59                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 271.49             | 115                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 47.23              | 100                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 32.1               | 107                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | 22                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | 31                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | 48                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 3052.73            | 153                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2367.68            | 50                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 679.1              | 76                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 1243.94            | 215                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 334.68             | 110                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 11.44              | 179                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 99.89              | 17                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.99               | 41                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 11.76              | 131                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 1.12               | 113                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.2                | 121                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 19.41              | 169                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 57.71              | 86                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 7.63               | 170                |