

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

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. Jogurt z płatkami owsianymi 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p> <p>6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana z pieczarkami i koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Pieczarka uprawna świeża 23%, #Kasza bulgur 20% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], Cebula 10%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</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, E407, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. #surówka z kapusty, ogórka i papryki 200.00g składniki: Kapusta biała 20%, Ogórek 20%, Jabłko 20%, Papryka czerwona 17%, Marchew 13%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p> <p>5. p# Sos musztardowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>1. p# Jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 70.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2026-03-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</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 krem kalafiorowa 400.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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>1. #owsianka z owocami i skyrem (malina, rabarbar) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier malinowy, przecier z rabarbaru, woda, płatki owsiane górskie]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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 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 sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g [składniki: mleko odtuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa gotąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW 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% 4. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Kasza gryczana 25%, Pieczarka uprawna świeża 17% 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# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Marchew 15%, #Jaja gotowane 15%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Polędwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	<p>Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p# Sos chrzanowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan</p> <p>tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p>		<p>ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>6. #Jaja gotowane 50.00g</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 szpinakowa zabelana z białą fasolką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 11%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%</p> <p>6. Surówka z marchwi 220.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, pszena pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa brokułowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 130.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszencicy durum]</p> <p>4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki,</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p> <p>2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</p> <p>3. Dynia pestki 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. #Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

	kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%			
	5. Ryż brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%			
Dzień: 7 - Niedziela, 2026-03-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian</p>	<p>1. p# Kompot wielowocowy 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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</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 250.00g 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# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym</p>	<p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p>		<p>6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>4. p# Sos warzywny z indykiem 300.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Słonecznik nasiona 15.00g</p> <p>4. # Płatki górskie M 30.00g [składniki: płatki w 100% owsiane]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%</p> <p>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 180.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 300.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# wószczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 3. Dynia pestki 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. P# Twarożek pomidorowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 10 - Środa, 2026-04-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. #we Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 84%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>4. RW Filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani (mleko) 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 200.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. #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>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>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) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</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 colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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 (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 12 - Piątek, 2026-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. #Jaja gotowane 100.00g</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko 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, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p>	<p>1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. # Płatki górskie M 40.00g [składniki: płatki w 100% owsiane]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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 Galaretką z rybą(dorszem) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 180.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kalafiorowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Twarożek - gzik 200.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</p> <p>3. Dynia pestki 15.00g</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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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 szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. k# Pasta z groszku z koprem 100.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Jaja gotowane 100.00g 6. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. k# Karkówka świąteczna pieczona, w sosie własnym 200.00g składniki: Wieprzowina karkówka 50%, Woda wodociągowa 47%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, #Jaja gotowane 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa Barszcz biały z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, barszcz biały zakwas 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>4. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. Mandarynki 50.00g</p> <p>2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</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 Galaretkę z jajkiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/półdewica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

	8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]		sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 16 - Wtorek, 2026-04-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]. Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 5. p# Farsz z kurczakiem i warzywami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 43%, #Kapusta kiszona gotowana 26% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 13%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki 	

<p>maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>			<p>wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-04-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 300.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>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, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszтет z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpól*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-04-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 180.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w kiebasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko 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, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. #Medaliony drobiowe zapiekane z mozzarellą i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Papryka czerwona 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g 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%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%</p>	<p>1. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Dynia pestki 15.00g</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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</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: Jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 19 - Piątek, 2026-04-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa dyniowa z papryką i zielonym groszkiem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, # Groszek zielony konserwowy M 4% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], 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# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 230.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>	<p>1. #owsianka z owocami i skyrem (malina, rabarbar) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier malinowy, przecier z rabarbaru, woda, płatki owsiane górskie]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 20 - Sobota, 2026-04-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. #pasztet (kurczak+cieleęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-04-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy 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: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g 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, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p>	<p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</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 sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</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>MIELONY 0% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</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	574	511.8	202.7	550.1	127	1965.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2410.1	2156.5	853.7	2304.4	533.3	8258.1	99
Białko [g]	10%	100	29	34.9	8.1	18.4	7.9	98.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	10.9	5.2	21.6	5.4	62.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.5	2.2	4.1	3.2	16.1	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.5	4.2	0.7	7	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	2.5	0.8	7.2	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.7	98.8	0	0	0	100.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.71	73.81	32.08	76.72	11.7	270.04	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.22	9.94	11.68	3.59	11.7	43.14	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.37	10.68	2.79	12.81	0	36.67	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.23
Sód [mg]	10%	2000	1036.97	299.43	79.61	1252.95	129.6	2798.58	140
Potas [mg]	10%	4700	515.32	1106.89	154.92	476.11	0	2253.25	48
Wapń [mg]	10%	900	134.38	56.59	148.86	83.09	216	638.93	71
Fosfor [mg]	10%	580	380.29	450.46	123.07	302.22	0	1256.06	217
Magnez [mg]	10%	304.5	97.41	78.22	38.25	118.59	0	332.49	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	2.98	1.18	4.48	0	12.35	193
Witamina A [μg]	25%	565	11.56	41.34	1.98	9.71	0	64.61	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.45	0	1.01	0	3.5	35
witamina E [mg]	30%	9	4.11	1.46	0.51	4.31	0	10.41	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.19	0.11	0.34	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.53	0.05	0.14	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.6	9.51	0.25	5.67	0	21.04	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.94	8.29	1.19	5.82	0	22.25	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.83	0.22	3.48	0.36	6.99	156

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	569	584.5	290.5	443.1	127	2014.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2386.2	2450	1212.6	1865.2	533.3	8447.4	100
Białko [g]	10%	100	24.6	24.9	14	22.4	7.9	94	94
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	24.8	17	10.4	5.4	79.4	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	5.9	4.4	2.5	3.2	22.8	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.7	3.2	2.7	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.3	6.9	5.6	0	21.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	277.6	0	3.2	0	281.7	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.84	68.33	21.34	70.03	11.7	245.26	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.58	15.92	9.81	3.63	11.7	45.66	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	6.36	2.14	10.23	0	29	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.24
Sód [mg]	10%	2000	1298.89	794.39	106.96	788.34	129.6	3118.19	155
Potas [mg]	10%	4700	452.55	991.59	250.51	542	0	2236.66	48
Wapń [mg]	10%	900	64.81	137.82	201.15	92.3	216	712.09	78
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	320.62	302.76	308.3	0	1214.3	209
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	79.26	132.97	96.6	0	402.82	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	3.89	2.94	3.95	0	14.21	222
Witamina A [µg]	25%	565	45.75	75.61	0	22.4	0	143.77	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.7	0	1.36	0	4.08	41
witamina E [mg]	30%	9	3.25	4.21	5.77	3.39	0	16.64	185
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.21	0.22	0.32	0	1.07	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.57	0.08	0.2	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	4.11	1.17	5.63	0	16.64	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	41.92	0	13.44	0	82.82	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	2.2	0.29	2.18	0.36	7.79	173

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	536.4	643.5	101.2	486.2	153	1920.5	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2253.7	2700.7	427.3	2044.8	643.5	8070.1	96
Białko [g]	10%	100	25.4	39.5	4.4	25.2	21.6	116.2	116
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	24.1	1	13.8	5.4	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.4	0.1	5.5	3.6	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.4	0	2.4	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.7	0	5.6	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	111.5	0	0	0	345.9	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.32	71.15	20.16	69.85	4.5	242	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.33	11.85	10.8	1.53	4.5	34.02	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	8.37	3.16	9.32	0	31.38	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.68
Sód [mg]	10%	2000	1142.76	213.78	11.52	1371.15	504	3243.22	163
Potas [mg]	10%	4700	597.66	1350.81	0	374.26	0	2322.75	50
Wapń [mg]	10%	900	102.75	132.91	0	48.7	0	284.37	31
Fosfor [mg]	10%	580	416.85	201.93	0	262.99	0	881.77	152
Magnez [mg]	10%	304.5	102.26	70.64	0	103.87	0	276.78	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	5	3.35	0	3.51	0	11.87	185
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	105.3	0	5.1	0	160.65	29
Witamina D [μg]	10%	10	2.47	0.46	0	1.35	0	4.29	44
witamina E [mg]	30%	9	4.37	3.89	0	3	0	11.28	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.31	0	0.3	0	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.35	0	0.12	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	4.37	0	5.23	0	15.63	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	63.18	0	3.06	0	96.39	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	0.59	0.03	3.8	1.4	8.1	180

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	534.5	713.1	51	557.1	127	1982.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2244.4	2986.6	215.1	2339.4	533.3	8319.1	100
Białko [g]	10%	100	23.7	39.7	2.1	23.7	7.9	97.3	98
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	31.6	1.3	17.9	5.4	74.1	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	11.7	0.2	3.5	3.2	23.9	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	11.7	0	6.1	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.5	0	7.3	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	106.8	0	58.5	0	166.3	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.87	71.96	7.55	80.92	11.7	247.01	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.64	17	7.29	5.38	11.7	47.02	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	9.38	0	11.67	0	31.09	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48
Sód [mg]	10%	2000	1117.45	426.18	756	1391.66	129.6	3820.9	191
Potas [mg]	10%	4700	408.99	1220.17	0	792.64	0	2421.8	52
Wapń [mg]	10%	900	68.77	129.32	0	96.05	216	510.14	57
Fosfor [mg]	10%	580	279.01	620.14	0	346.25	0	1245.41	215
Magnez [mg]	10%	304.5	93.26	177.82	0	124.91	0	396	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	3.58	0	4.37	0	11.4	178
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	44.45	0	20.16	0	71.06	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.82	0	1.63	0	3.81	38
witamina E [mg]	30%	9	3.05	4.1	0	4.7	0	11.86	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.54	0	0.37	0	1.23	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.52	0	0.24	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.24	16.42	0	6.52	0	28.19	246
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	26.67	0	12.09	0	42.64	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	1.18	2.1	3.86	0.36	9.55	212

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	478	738	193.5	458	153	2020.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2012.2	3084	813.5	1927.5	643.5	8480.9	102
Białko [g]	10%	100	25.8	35.1	3.6	16.2	21.6	102.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	11.3	36.9	6.3	11.3	5.4	71.4	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	13.5	0.7	1.7	3.6	22.4	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	13.6	0	4	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5.9	0	5.7	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.7	96.1	0	0	0	224.8	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.48	72.42	31.5	77.64	4.5	259.54	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.31	18.3	4.05	3.86	4.5	35.03	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	12.55	1.89	9.89	0	35.11	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.25
Sód [mg]	10%	2000	709.75	447.93	127.8	639.92	504	2429.41	120
Potas [mg]	10%	4700	540.3	939.59	0	534.41	0	2014.3	42
Wapń [mg]	10%	900	134.11	125.87	0	49.24	0	309.24	34
Fosfor [mg]	10%	580	458.92	184.04	0	269.18	0	912.14	157
Magnez [mg]	10%	304.5	101.45	64.9	0	95.91	0	262.27	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.56	3.32	0	3.56	0	11.45	179
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	54.9	0	11.79	0	76.92	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.75	0	1.01	0	3.4	34
witamina E [mg]	30%	9	2.7	5.16	0	3.68	0	11.56	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.21	0	0.33	0	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.29	0	0.13	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.37	3.56	0	5.79	0	14.73	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	18.02	0	7.07	0	31.24	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	1.24	0.35	1.77	1.4	6.07	135

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	557.2	697.4	190.3	502.3	77.7	2025	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2337.9	2942.2	796.5	2107.8	330.4	8515	102
Białko [g]	10%	100	23.7	36.8	17.9	21.5	12.4	112.4	113
Tłuszcz [g]	10%	66	19.9	12.3	8.3	17.1	0	57.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	2.3	3.4	2.1	0	13.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.5	1.2	2	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3	1.9	4.7	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	57.9	0	17.4	0	76.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.89	116.35	12.69	71.08	7.02	283.04	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.37	8.72	7.29	3.42	7.02	30.84	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.58	13.18	3.71	11.18	0	38.67	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.93
Sód [mg]	10%	2000	1051.57	233.46	453.42	683.63	54	2476.09	125
Potas [mg]	10%	4700	455.79	1249.05	326.7	732.05	0	2763.6	60
Wapń [mg]	10%	900	68.05	106.32	36.26	79.43	0	290.08	33
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	539.37	134.1	365.15	0	1320.51	228
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	165.35	63	113.66	0	436.36	143
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.58	3.42	1.8	4.21	0	13.03	204
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	90.53	2.54	39.45	0	179.78	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.23	0	1.01	0	2.25	22
witamina E [mg]	30%	9	3.33	3.16	2.17	3.05	0	11.72	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.55	0.06	0.35	0	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.33	0.07	0.2	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.72	15.25	0.52	9.13	0	30.64	267
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	54.32	1.52	23.67	0	107.87	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.64	1.25	1.89	0.15	6.19	137

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	525.6	759.1	189.9	497.5	51	2023.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2209.1	3196	799	2093.2	215.1	8512.7	101
Białko [g]	10%	100	28.5	47.2	3.9	30	2.1	112	112
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	21.6	5.8	13.1	1.3	57.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	7	0.8	4.1	0.2	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.9	0	2.4	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	2.5	0	5.5	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	46.2	0	0	0	280.6	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.72	97.45	31.5	69.67	7.55	278.91	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.97	16.29	3.15	3.61	7.29	34.32	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.29	7.11	2.16	9.72	0	29.29	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.26
Sód [mg]	10%	2000	1170.12	428.53	135	1571.67	756	4061.33	204
Potas [mg]	10%	4700	554.1	683.84	0	410.98	0	1648.94	36
Wapń [mg]	10%	900	106.71	122.8	0	50.5	0	280.02	32
Fosfor [mg]	10%	580	413.25	200.6	0	262.27	0	876.13	151
Magnez [mg]	10%	304.5	101.54	55.24	0	103.15	0	259.94	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.04	2.15	0	3.55	0	10.75	168
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	30.66	0	7.38	0	48.99	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.82	0	1.35	0	4.31	43
witamina E [mg]	30%	9	3.19	1.93	0	2.88	0	8.01	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.14	0	0.29	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.22	0	0.1	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.55	4.68	0	5.24	0	15.49	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	18.4	0	4.42	0	29.39	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	1.19	0.37	4.36	2.1	10.15	226

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	520.7	513.2	268.8	575.3	127	2005.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2187.4	2160.4	1127.5	2410.2	533.3	8419.1	100
Białko [g]	10%	100	22.8	37.7	10.7	20.8	7.9	100.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	15.6	10.6	24.5	5.4	72.5	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	2.4	2.5	2.8	3.2	15.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.2	1.8	8.9	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.7	4.7	8	0	21.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	76	0	0.4	0	77.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.71	56.9	34.36	72.2	11.7	250.88	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.44	10.19	10.77	4.17	11.7	43.29	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	3.03	3.61	8.82	0	25.73	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.95
Sód [mg]	10%	2000	1104.49	337.09	67.45	923.43	129.6	2562.07	127
Potas [mg]	10%	4700	452.55	757.68	262.48	461.2	0	1933.92	42
Wapń [mg]	10%	900	64.81	34.05	145.66	66.34	216	526.88	58
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	339.45	229.5	284.95	0	1136.51	197
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	57.42	86.89	81.55	0	319.86	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	1.68	1.75	3.23	0	10.09	157
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	12.52	1.98	13.08	0	73.34	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.02	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	3.25	2.21	3.43	5.11	0	14.02	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.09	0.27	0.28	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.22	0.08	0.2	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	7.48	1.14	4.88	0	19.22	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	2.65	1.19	7.84	0	39.14	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	0.93	0.18	2.56	0.36	6.4	142

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	565.7	705.7	129.8	515.4	153	2069.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2381.8	2962.3	541	2164	643.5	8692.8	103
Białko [g]	10%	100	30.9	41	6.1	23.2	21.6	123	123
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	24.6	7.8	17.5	5.4	68.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.7	2	2.9	3.6	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	10.6	1.9	6.9	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.2	2.9	7.9	0	22	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	112.7	0	1	0	114.6	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.75	86.23	9.62	70.72	4.5	257.85	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.88	20.26	5.81	4.6	4.5	40.07	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.24	12.62	1.84	9.4	0	36.11	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	38.43
Sód [mg]	10%	2000	2809.81	532.96	36.63	932.21	504	4815.62	241
Potas [mg]	10%	4700	567.12	777.47	280.35	455.36	0	2080.31	45
Wapń [mg]	10%	900	371.26	60.64	72.4	131.69	0	636.01	71
Fosfor [mg]	10%	580	331.03	107.47	182.25	387.57	0	1008.32	174
Magnez [mg]	10%	304.5	110.72	32.01	81.45	110.03	0	334.22	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.11	1.46	2.38	3.67	0	11.63	181
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	6.93	57	6.05	0	120.23	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.48	0	1.37	0	2.87	29
witamina E [mg]	30%	9	3.73	3.8	3.8	4.62	0	15.96	177
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.1	0.05	0.32	0	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.13	0.1	0.37	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7	2.73	0.97	5.44	0	16.15	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	4.15	34.19	3.63	0	72.14	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.8	1.48	0.1	2.58	1.4	12.03	268

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	606.5	633.8	51	455.2	103.6	1850.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2542.1	2674.6	215.1	1912.9	440.6	7785.5	93
Białko [g]	10%	100	24.3	39.6	2.1	16.3	16.5	99	99
Tłuszcz [g]	10%	66	22.9	13.4	1.3	13.8	0	51.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.2	0.2	3	0	12.6	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.2	3.7	0	4.6	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	8.7	2.1	0	6.2	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	63.8	0	105.7	0	170.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.71	90.86	7.55	71.1	9.36	261.61	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.15	9.02	7.29	3.94	9.36	35.76	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.06	4.85	0	9.3	0	28.21	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.9
Sód [mg]	10%	2000	2377.41	266.18	756	963.11	72	4434.71	222
Potas [mg]	10%	4700	529.05	681.13	0	473.6	0	1683.79	35
Wapń [mg]	10%	900	396.58	21.81	0	72.91	0	491.31	54
Fosfor [mg]	10%	580	326.83	304.3	0	324.87	0	956.01	164
Magnez [mg]	10%	304.5	111.71	47.54	0	107.49	0	266.76	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.63	1.55	0	4.15	0	10.34	161
Witamina A [μg]	25%	565	49.87	5.89	0	8.48	0	64.25	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.92	0	1.85	0	4.14	42
witamina E [mg]	30%	9	5.98	1.19	0	3.69	0	10.86	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.13	0	0.32	0	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.32	0	0.26	0	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.2	12.4	0	5.51	0	24.13	210
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.92	3.53	0	5.09	0	38.55	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.6	0.73	2.1	2.67	0.2	11.08	247

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	537.3	613	206.7	527.4	127	2011.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2255.7	2566.2	868.9	2214.9	533.3	8439.1	100
Białko [g]	10%	100	23.7	36.9	1.8	26.6	7.9	97.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	18	28.4	6.9	17.7	5.4	76.5	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.2	0.8	5	3.2	18.5	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	11.8	0	2.5	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	5.4	0	5.6	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	79.5	0	0.9	0	81.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.37	56.18	35.14	69.88	11.7	248.28	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.37	16.35	3.31	3.43	11.7	38.17	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	7.6	1.88	9.25	0	29.49	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.76
Sód [mg]	10%	2000	1054.45	280.02	140.58	1102.32	129.6	2706.98	135
Potas [mg]	10%	4700	448.95	1234.33	0	480.1	0	2163.39	46
Wapń [mg]	10%	900	73.81	139.41	0	85.42	216	514.65	56
Fosfor [mg]	10%	580	277.57	404.99	0	369.55	0	1052.11	182
Magnez [mg]	10%	304.5	92.9	86.9	0	94.96	0	274.77	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.45	0	3.46	0	9.57	149
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	75.02	0	9.3	0	94.55	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.21	0	1.36	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9	2.52	5.75	0	3.27	0	11.55	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.44	0	0.32	0	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.39	0	0.32	0	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.26	15.69	0	5.57	0	26.53	230
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	45.01	0	5.57	0	56.73	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.77	0.39	3.06	0.36	6.76	151

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	563.6	679.9	221.1	478.1	153	2095.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2367	2861.5	931.3	2013.9	643.5	8817.3	105
Białko [g]	10%	100	30.4	40.6	8.4	29.6	21.6	130.7	131
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	16.2	5.4	10	5.4	55.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	4.2	2	2	3.6	19.3	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.9	0.9	2.4	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.2	1	5.6	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	71	0	0	0	325.7	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.64	100.62	36.24	72.6	4.5	287.6	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.33	16.14	10.53	3.19	4.5	38.71	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.58	15.77	3.38	10.78	0	40.53	135
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.71
Sód [mg]	10%	2000	829.27	302.55	67.5	1048.61	504	2751.95	136
Potas [mg]	10%	4700	552.09	1165.72	196.74	528.33	0	2442.89	52
Wapń [mg]	10%	900	102.25	147.15	129.24	69.79	0	448.44	49
Fosfor [mg]	10%	580	428.59	269.86	159.93	276.88	0	1135.26	197
Magnez [mg]	10%	304.5	103.34	91.36	47.79	99.54	0	342.03	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.2	4.36	1.53	4	0	15.11	236
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	92.72	3.45	19.78	0	163.2	29
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	0.69	0	1.35	0	4.28	43
witamina E [mg]	30%	9	3.69	3.2	0.67	3.26	0	10.83	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.34	0.16	0.32	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.42	0.06	0.13	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.76	4.49	0.36	5.56	0	16.19	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	55.63	2.06	11.86	0	97.92	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	0.84	0.18	2.91	1.4	6.87	153

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	561	601.7	170.7	578.8	127	2039.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2362.5	2540.2	712.4	2423.9	533.3	8572.5	102
Białko [g]	10%	100	31	40.3	8.1	19.7	7.9	107.2	107
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	11.5	9	23.3	5.4	62	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	5.6	2.8	3.5	3.2	20	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	3	1.9	8.8	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1	2.9	8.9	0	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	3.1	38.7	0	0	0	41.9	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.64	86.86	16.11	79.18	11.7	280.5	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.41	14.9	10.49	4.35	11.7	45.87	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.21	5.35	3.95	13.6	0	35.12	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.67
Sód [mg]	10%	2000	2485.94	242.08	141.03	1234.12	129.6	4232.78	211
Potas [mg]	10%	4700	570.08	610.78	363.15	495.27	0	2039.28	44
Wapń [mg]	10%	900	407.39	235.88	146.2	90.58	216	1096.07	121
Fosfor [mg]	10%	580	361.85	461.81	186.75	312.19	0	1322.6	228
Magnez [mg]	10%	304.5	114.32	75.41	87.3	122.21	0	399.25	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.41	2.16	2.47	4.74	0	13.8	216
Witamina A [μg]	25%	565	17.61	35.33	2.54	10.12	0	65.63	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.46	0	1.35	0	2.83	29
witamina E [mg]	30%	9	3.16	0.7	3.08	5.26	0	12.22	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.28	0.06	0.36	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.71	0.08	0.15	0	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.61	3.86	0.59	5.77	0	16.86	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.56	21.2	1.52	6.07	0	39.37	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.9	0.67	0.39	3.42	0.36	10.58	235

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	610.4	777.7	189.9	511	51	2140.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2557.4	3256.3	799	2147.9	215.1	8976	108
Białko [g]	10%	100	26.1	35.8	3.9	22	2.1	90.1	90
Tłuszcz [g]	10%	66	25.4	35.7	5.8	14.4	1.3	82.8	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	9.4	0.8	3.1	0.2	21.7	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	17.3	0	4.2	0	26.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.3	0	6.3	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	99.8	0	74.3	0	428.9	143
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.36	82.36	31.5	79.11	7.55	274.9	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.46	17.47	3.15	4.09	7.29	36.47	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	8.61	2.16	11.78	0	32.81	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.23
Sód [mg]	10%	2000	1098.19	288.8	135	723.9	756	3001.9	150
Potas [mg]	10%	4700	548.85	1101.25	0	839.69	0	2489.8	53
Wapń [mg]	10%	900	99.01	113.7	0	79.6	0	292.32	33
Fosfor [mg]	10%	580	429.31	339.41	0	399.27	0	1168	202
Magnez [mg]	10%	304.5	102.98	67.43	0	117.71	0	288.13	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.02	3.6	0	4.83	0	13.46	210
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	20.1	0	21.56	0	87.42	16
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	1.43	0	2.04	0	5.72	56
witamina E [mg]	30%	9	3.62	3.5	0	3.56	0	10.69	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.63	0	0.39	0	1.37	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.43	0	0.31	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.75	7.96	0	8.15	0	21.87	190
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	12.06	0	12.93	0	52.45	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.05	0.8	0.37	2.01	2.1	7.5	167

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	522.5	592.8	83.8	539.4	127	1865.7	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2195.1	2486.1	352.5	2262.5	533.3	7829.6	93
Białko [g]	10%	100	22.9	38.3	4.2	22.7	7.9	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	22.8	2.7	19.8	5.4	67.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.5	1.6	3.1	3.2	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.6	0	3	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.8	0	4.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	82	0	84.6	0	167.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.14	63.25	10.89	72.85	11.7	234.84	100
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.91	12.74	9.99	2.87	11.7	44.22	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	9.48	0.85	10.79	0	31.64	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.1
Sód [mg]	10%	2000	1107.01	534.51	65.25	1347.23	129.6	3183.62	158
Potas [mg]	10%	4700	509.07	1690.09	85.05	602.57	0	2886.79	62
Wapń [mg]	10%	900	62.65	97.33	121.5	88.61	216	586.1	66
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	473.86	8.1	344.21	0	1108.06	191
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	113.33	7.65	120.08	0	335.05	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	2.65	0.13	4.67	0	10.97	171
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	40.53	11.55	35.97	0	138.3	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.42	0	2.89	29
witamina E [mg]	30%	9	3.55	3.95	0.06	3.17	0	10.75	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.32	0.04	0.34	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.36	0	0.3	0	0.85	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	17.18	0.08	5.61	0	28.87	251
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	24.32	6.93	21.58	0	82.98	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	1.48	0.18	3.74	0.36	7.95	178

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	452.2	885.9	50.7	536.3	153	2078.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1901	3721.2	214.9	2252.7	643.5	8733.5	105
Białko [g]	10%	100	22.5	47.1	2.1	20.8	21.6	114.2	115
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	31.7	0	17.4	5.4	67.9	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	5	0	4	3.6	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	14.9	0	4.5	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	7.2	0	5.7	0	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	237.4	0	12.4	0	251.4	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	64.92	107.18	11.34	78.65	4.5	266.6	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.93	22.5	9.99	2.89	4.5	44.82	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.95	8.51	1.62	9.36	0	28.45	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.97
Sód [mg]	10%	2000	845.05	280.05	432	1316.09	504	3377.2	169
Potas [mg]	10%	4700	407.65	972.19	0	505.91	0	1885.76	41
Wapń [mg]	10%	900	115.64	135.09	0	53.64	0	304.37	34
Fosfor [mg]	10%	580	322.75	462.15	0	310.1	0	1095.01	189
Magnez [mg]	10%	304.5	85.21	68.88	0	111.05	0	265.16	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.15	2.83	0	3.7	0	9.69	151
Witamina A [μg]	25%	565	6.91	10.7	0	9.8	0	27.42	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	1.61	0	4.72	0	7.37	73
witamina E [mg]	30%	9	3.38	5.06	0	3.47	0	11.92	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.19	0	0.31	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.66	0	0.14	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.62	12.86	0	6.12	0	23.61	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.14	6.42	0	5.88	0	16.45	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.77	1.2	3.65	1.4	8.44	188

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	449.9	634.6	310	451	127	1972.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1896.5	2671.3	1302	1894.9	533.3	8298.2	99
Białko [g]	10%	100	24.1	35.9	13	18.3	7.9	99.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	8.4	19	10.9	13.8	5.4	57.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	4.5	3.2	2.7	3.2	15.7	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	5.4	1.9	4	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3	3.8	5.4	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	20.2	0	22.6	0	44.7	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.76	82.04	41.58	67.77	11.7	277.86	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.47	11.93	8.74	3.09	11.7	39.94	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	4.19	3.64	9.01	0	27.62	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.26
Sód [mg]	10%	2000	896.5	269.99	93.24	786.8	129.6	2176.14	108
Potas [mg]	10%	4700	492.15	646.81	241.92	478.53	0	1859.42	39
Wapń [mg]	10%	900	117.01	47.92	187.29	49.85	216	618.08	69
Fosfor [mg]	10%	580	385.57	119.82	265.4	254.55	0	1025.36	177
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	38.75	90.36	84.92	0	310.98	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.75	1.77	2.13	3.26	0	10.91	171
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	40.38	0	26.64	0	77.25	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.11	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	2.52	2.41	2.57	3.5	0	11.01	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.11	0.29	0.29	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.14	0.08	0.15	0	0.74	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.35	3.18	0.96	5.02	0	14.52	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	24.23	0	7.41	0	37.78	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.74	0.25	2.18	0.36	5.44	121

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	632.4	570.1	161.5	465.1	149.8	1979.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2655.5	2402.5	674.3	1955.1	625	8312.6	99
Białko [g]	10%	100	30.1	39.1	8.1	21.4	10.8	109.6	109
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	13.9	9.1	13.1	9.4	66.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	3.4	2.8	2.9	6.4	24	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	5.4	1.9	4.1	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.2	2.9	5.2	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	72.6	0	105.7	0	179.3	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	87.05	75.16	12.55	70.66	5.4	250.83	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.41	14.51	8.74	3.44	5.4	36.52	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.31	6.16	1.84	10.7	0	31.02	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	40.22
Sód [mg]	10%	2000	1296.37	278.56	69.03	941.8	54	2639.77	132
Potas [mg]	10%	4700	513.84	1036.06	280.35	610.75	0	2441.01	52
Wapń [mg]	10%	900	73.99	100.11	126.4	97.03	0	397.54	44
Fosfor [mg]	10%	580	331.03	363.78	182.25	347.45	0	1224.52	211
Magnez [mg]	10%	304.5	111.08	73.65	81.45	103.15	0	369.34	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	2.62	2.38	4.53	0	13.72	214
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	88.96	57	34.9	0	228.11	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.52	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	3.51	2.94	3.8	3.28	0	13.54	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.24	0.05	0.34	0	1.01	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.37	0.1	0.3	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.74	13.11	0.97	5.47	0	26.3	230
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	53.38	34.19	20.94	0	136.87	203
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.77	0.19	2.61	0.15	6.59	146

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	506.1	646.9	101.2	467.1	153	1874.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2128.1	2715	427.3	1961.3	643.5	7875.4	93
Białko [g]	10%	100	24.5	29.9	4.4	19.1	21.6	99.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	22.1	1	14.1	5.4	56.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.9	0.1	2.1	3.6	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	10.9	0	5.2	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.3	0	7	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.4	23.1	0	0	0	25.5	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.39	88.72	20.16	71.91	4.5	262.69	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.14	16.17	10.8	2.36	4.5	38.98	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.83	13.58	3.16	12.22	0	40.8	136
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.73
Sód [mg]	10%	2000	2329.95	315.87	11.52	1008.8	504	4170.14	208
Potas [mg]	10%	4700	506.45	884.04	0	494.42	0	1884.91	41
Wapń [mg]	10%	900	399.26	163.65	0	56.04	0	618.97	68
Fosfor [mg]	10%	580	318.42	340.9	0	268.71	0	928.04	160
Magnez [mg]	10%	304.5	101.65	136.69	0	107.01	0	345.36	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.02	3.25	0	3.75	0	11.03	173
Witamina A [μg]	25%	565	11.84	57.87	0	10.25	0	79.98	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.35	0	3.17	33
witamina E [mg]	30%	9	3.39	5.99	0	4	0	13.39	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.49	0	0.31	0	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.25	0	0.11	0	0.59	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.74	6.73	0	5.5	0	17.99	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.1	34.72	0	6.15	0	47.98	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.47	0.87	0.03	2.8	1.4	10.42	232

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	469.9	577	343.4	534.9	127	2052.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1978.9	2425.6	1446	2243.7	533.3	8627.7	102
Białko [g]	10%	100	25	33.3	13.7	22.8	7.9	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	10.5	19	8.9	19.8	5.4	63.7	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	3	3.5	5.3	3.2	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.7	1.4	2.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.7	1.6	5.6	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0	0	24	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.82	71.3	54.42	71.32	11.7	282.57	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.23	14.25	16.19	2.6	11.7	49.98	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	6.31	4.8	9.97	0	31.35	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.55
Sód [mg]	10%	2000	1194.49	433.98	119.77	1006.47	129.6	2884.32	144
Potas [mg]	10%	4700	452.55	762.77	277.02	476.86	0	1969.21	42
Wapń [mg]	10%	900	64.81	107.86	224.64	47.26	216	660.58	73
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	156.1	238.68	260.11	0	937.51	162
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	54.68	71.27	90.55	0	310.5	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	2.64	2.26	3.58	0	11.9	185
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	27.72	4.14	13.08	0	90.69	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.35	0	2.82	29
witamina E [mg]	30%	9	3.25	3.23	0.96	3.22	0	10.68	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.17	0.23	0.31	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.22	0.09	0.1	0	0.59	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	3.5	0.53	5.51	0	15.26	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	16.63	2.48	7.84	0	54.41	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.31	1.2	0.33	2.79	0.36	7.21	160

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	486.7	867.2	189.9	452.6	51	2047.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2045.3	3633.4	799	1905.9	215.1	8599	102
Białko [g]	10%	100	20.9	39.5	3.9	23.7	2.1	90.3	91
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	38.1	5.8	9.7	1.3	69.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	9.9	0.8	2.4	0.2	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	18	0	1.9	0	24.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.1	0	4.4	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	93.1	0	0	0	327.5	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.78	95.76	31.5	72.93	7.55	281.54	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.04	23.13	3.15	4.69	7.29	43.31	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	8.84	2.16	11.03	0	32.54	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.41
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.27
Sód [mg]	10%	2000	737.76	331.68	135	1479.33	756	3439.77	173
Potas [mg]	10%	4700	597.66	1156.32	0	727.93	0	2481.92	53
Wapń [mg]	10%	900	102.75	110.4	0	85.01	0	298.18	32
Fosfor [mg]	10%	580	416.85	353.47	0	287.86	0	1058.2	183
Magnez [mg]	10%	304.5	102.26	77.98	0	115.05	0	295.3	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	5	3.77	0	3.77	0	12.55	196
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	28.84	0	19.55	0	98.65	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.43	0	1.01	0	4.58	45
witamina E [mg]	30%	9	3.88	4.23	0	2.78	0	10.9	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.75	0	0.33	0	1.44	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.45	0	0.17	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	9.54	0	5.72	0	21.29	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	17.3	0	11.73	0	59.19	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.04	0.92	0.37	4.1	2.1	8.59	191

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2001.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8408.6	100
Białko [g]	10%	100	104.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	65.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	177.9	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	264.02	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	40.29	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.51	108
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	48
Sód [mg]	10%	2000	3253.56	162
Potas [mg]	10%	4700	2185.89	47
Wapń [mg]	10%	900	500.68	55
Fosfor [mg]	10%	580	1088.66	188
Magnez [mg]	10%	304.5	324.92	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.9	186
Witamina A [µg]	25%	565	102.61	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.66	37
witamina E [mg]	30%	9	11.9	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.53	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.26	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.13	181