
Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 2-22.03.2026 rok (21 dni) ++ PROVITA

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmawska-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, 2026-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. Miód pszczeli bartnik 25.00g 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Brokuły ugotowane 200.00g 5. RW Ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 6. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Jaja gotowane 50.00g 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.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 350.00g składniki: Woda	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#O Pulpety z indyka duszone 220.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 7. RW Marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%		[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Galaretką z rybą(dorszem) 170.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-03-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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 (karoten).] 4. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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 (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Złocisty/polegawica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Złocisty/poleświca 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.] 6. P# Twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii 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%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, #Jaja gotowane 15%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. Skyr naturalny 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Ser twarogowy półtłusty 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #dżem truskawkowy (s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca – maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 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.)] 6. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. Makaron jasny gotowany 300.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-03-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyszna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #dżem truskawkowy (s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyna, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca - guma guar, substancja konserwująca - sorbinian potasu.] 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.)	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%	1. Skyr naturalny 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-10

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

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabeliana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwiowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]
--	---	---	--	---

Dzień: 10 - Środa, 2026-03-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szaflwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafiorom 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. Brokuły ugotowane 200.00g 7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-03-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretkę z rybą(dorszem) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-03-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Kiełbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. Skyr naturalny 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-03-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i mozzarellą 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# Ser Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z buraczkem gotowanym 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-03-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%] 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# pasta jaglana z rybą 60.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 25%, # płatki jaglane M 20% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, p# Ser twarogowy półtłusty 15% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-03-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Jaja gotowane 50.00g 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.]	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 + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłko (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 17 - Środa, 2026-03-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #dżem brzoskwinia(s) 25.00g [składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu, przeciwutleniacz – kwas askorbinowy.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. Skyr naturalny 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. # Udka kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 19 - Piątek, 2026-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa warzywna z dynią 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. #ciastka biszkoptyowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta pomidorowa rybno-twarogowa 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 45% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory] 6. Skyr naturalny 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 20 - Sobota, 2026-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. p#O Pulpety z indyka duszone 220.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka 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.)]	
--	--	--	---	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta jajeczna z warzywami 50.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	673.4	643.9	41.5	580.4	127	2066.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2843.6	2715.1	175.4	2441.4	533.3	8709	103
Białko [g]	10%	110	34.6	59.1	0.3	23.1	7.9	125.2	114
Tłuszcz [g]	10%	66	14	13.2	0.3	20.2	5.4	53.2	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	3.7	0	5.9	3.2	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3.1	0	3.5	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.8	0	4.4	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	188.8	0	126.9	0	316.6	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	102.91	77.16	10.08	76.82	11.7	278.68	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.17	12.84	9.72	2.56	11.7	46	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	10.11	1.71	0.72	0	14.13	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.74
Sód [mg]	10%	2000	1171.59	286.82	0	1149.84	129.6	2737.85	136
Potas [mg]	10%	4700	238.89	2190.55	0	228.28	0	2657.73	57
Wapń [mg]	10%	900	32.64	145.74	0	31.78	216	426.17	48
Fosfor [mg]	10%	580	36.19	318.73	0	96.4	0	451.32	78
Magnez [mg]	10%	304.5	10.33	100.28	0	21.79	0	132.4	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.71	3.18	0	1.24	0	5.14	80
Witamina A [μg]	25%	565	14.21	104.41	0	5.4	0	124.02	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.4	0	1.96	0	3.72	38
witamina E [mg]	30%	9	2.65	1.85	0	2.19	0	6.69	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.3	0	0.06	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.38	0	0.2	0	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.73	5.69	0	0.29	0	6.73	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.52	62.64	0	3.24	0	74.41	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.79	0	3.19	0.36	6.84	152

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	676.8	746.3	80.4	469.8	127	2100.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2842.4	3139.7	341.2	1985.6	533.3	8842.3	104
Białko [g]	10%	110	23.2	51.1	1.8	21.6	7.9	105.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	26.6	20.9	0	8.4	5.4	61.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	3.3	0	1.7	3.2	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.8	0	1.9	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.2	0	4.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	141.4	0	0	0	142.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.97	94.26	18.9	77.44	11.7	289.28	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.58	16.18	18.9	3.41	11.7	59.77	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.77	11.82	1.35	1.44	0	16.39	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.19
Sód [mg]	10%	2000	1443.61	472.56	518.4	661	129.6	3225.18	161
Potas [mg]	10%	4700	228.54	1311.53	0	253.57	0	1793.64	38
Wapń [mg]	10%	900	31.51	84.9	0	28.53	216	360.95	40
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	514.52	0	33.96	0	581.08	101
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	101.16	0	23.4	0	133.77	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.89	0	0.79	0	4.2	65
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	54.28	0	13.01	0	81.24	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.3	0	1.35	0	3.01	31
witamina E [mg]	30%	9	2.65	3.91	0	2.24	0	8.8	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.2	0	0.05	0	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.42	0	0.03	0	0.52	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	10.67	0	0.48	0	11.85	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	4.61	0	7.81	0	20.79	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.01	1.31	1.44	1.83	0.36	8.06	179

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	572.2	622.5	124.8	538.2	153	2010.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2410.4	2631.4	529.6	2270.5	643.5	8485.5	101
Białko [g]	10%	110	24.6	26.9	16.3	25.7	21.6	115.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	8	0	13.1	5.4	43.4	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.3	0	5.5	3.6	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	1	0	1.9	0	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.8	0	4.2	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	20.2	0	0	0	137.8	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.44	115.19	15.43	79.58	4.5	296.16	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.46	17.64	14.71	3.45	4.5	44.78	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	9.02	1.62	0.86	0	12.95	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49
Sód [mg]	10%	2000	1071.79	1016.6	54	1138.59	504	3784.98	190
Potas [mg]	10%	4700	249.8	1021.64	0	203.17	0	1474.62	31
Wapń [mg]	10%	900	55.88	104.89	0	10.36	0	171.15	19
Fosfor [mg]	10%	580	107.99	180.29	0	15.13	0	303.41	53
Magnez [mg]	10%	304.5	23.42	59.63	0	7.21	0	90.27	30
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.18	2.4	0	0.5	0	4.09	64
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	79.82	0	13.8	0	99.17	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.91	0.4	0	1.35	0	3.66	37
witamina E [mg]	30%	9	2.19	1.34	0	2.64	0	6.18	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.21	0	0.04	0	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.25	0	0.02	0	0.49	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.3	3.69	0	0.68	0	4.68	41
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	47.89	0	8.27	0	59.5	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	2.82	0.15	3.16	1.4	9.46	210

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	539.7	770.4	105	561.1	115.9	2092.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2276.3	3231.9	445.2	2363.5	492.6	8809.7	105
Białko [g]	10%	110	21.4	43.7	1	16.9	21.6	104.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	13.4	29.2	0.3	15.8	0	58.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	4.4	0.1	2.9	0	10.3	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	13.7	0	5.7	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	7.6	0	5.9	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	88.9	0	58.5	0	148.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.09	88.82	25.38	89.3	7.38	294.98	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.25	19.49	20.73	6.22	7.38	60.09	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.62	11.47	1.83	3.14	0	18.07	59
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.2
Sód [mg]	10%	2000	927.14	298.17	1.08	722.06	72	2020.46	101
Potas [mg]	10%	4700	269.08	2298.25	426.6	545.23	0	3539.17	76
Wapń [mg]	10%	900	73	183.73	6.48	67.43	0	330.65	36
Fosfor [mg]	10%	580	94.88	629.31	21.6	106.31	0	852.11	147
Magnez [mg]	10%	304.5	12.28	152.1	35.64	38.69	0	238.72	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	3.71	0.43	1.36	0	6.1	95
Witamina A [µg]	25%	565	14.42	57.32	8.1	17.46	0	97.31	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.41	0	1.63	0	3.4	34
witamina E [mg]	30%	9	3.45	6.23	0.22	3.49	0	13.41	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.45	0.03	0.11	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.54	0.1	0.15	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	19.9	0.51	1.29	0	22.51	195
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.65	34.39	4.85	10.47	0	58.38	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	0.82	0	2	0.2	5.05	113

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	567.4	738.7	66.3	522.1	153	2047.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2395.7	3107.7	280.8	2203.1	643.5	8630.9	102
Białko [g]	10%	110	22	36.4	1.9	17	21.6	99	90
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	21.8	0.8	12.3	5.4	52.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	7.4	0.3	2.1	3.6	17.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	6.8	0	4	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.8	0	5.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.2	45.4	0	0	0	61.6	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	92.93	103.76	12.96	86.59	4.5	300.76	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.51	26.88	0.34	4.62	4.5	52.86	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	9.47	0.34	1.51	0	12.76	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.65
Sód [mg]	10%	2000	702.01	745.6	8.64	667.64	504	2627.9	130
Potas [mg]	10%	4700	307.2	967.1	0	300.68	0	1574.99	34
Wapń [mg]	10%	900	120.43	110.71	0	17.38	0	248.53	27
Fosfor [mg]	10%	580	244.81	130.19	0	22.76	0	397.77	68
Magnez [mg]	10%	304.5	27.38	53.38	0	12.21	0	92.98	31
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.61	4.17	0	0.7	0	5.49	86
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	25.8	0	16.29	0	47.64	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.53	0	1.35	0	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	2.07	2.24	0	3.54	0	7.87	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.12	0	0.05	0	0.25	26
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.19	0	0.04	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.44	3.5	0	0.98	0	4.93	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	15.48	0	9.77	0	28.58	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	2.07	0.02	1.85	1.4	6.56	145

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	581.4	716.8	192	564.7	77.7	2132.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2447.3	3019.3	814.7	2376.4	330.4	8988.3	107
Białko [g]	10%	110	20.8	34.5	17.2	22.4	12.4	107.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	18.3	19.2	0.3	18	0	55.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	3.8	0.1	2.4	0	11.9	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.2	0	2	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	4.2	0	4.3	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	58	0	17.4	0	76.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.04	104.6	30.91	79.28	7.02	305.87	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.76	13.5	26.27	4.33	7.02	55.88	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	6.56	1.83	2.18	0	12.17	40
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.56
Sód [mg]	10%	2000	954.01	234.72	55.08	706.67	54	2004.5	101
Potas [mg]	10%	4700	228.54	933.4	426.6	491.84	0	2080.38	44
Wapń [mg]	10%	900	31.51	50.15	6.48	44.69	0	132.84	16
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	305.41	21.6	127.37	0	486.98	85
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	65.31	35.64	40.4	0	150.56	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.23	0.43	1.17	0	4.35	68
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	15.75	8.1	36.27	0	74.08	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.35	0	3.16	33
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.98	0.22	2.62	0	8.48	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.21	0.03	0.1	0	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.23	0.1	0.11	0	0.51	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	11.15	0.51	4.17	0	16.52	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	9.45	4.85	21.76	0	44.44	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.65	0.65	0.15	1.96	0.15	5.01	111

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.5	654.1	152.7	516.1	51	2019.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2719	2747.1	642.3	2180.5	215.1	8504.2	102
Białko [g]	10%	110	35.4	35.5	2.8	28.7	2.1	104.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	21.7	5.3	9.9	1.3	57.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	4.9	3.2	2.4	0.2	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7	7.3	1.5	2	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	4.1	0.1	4.2	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.6	34.5	39.4	0.9	0	228.5	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.1	84.69	23.57	78.19	7.55	278.12	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.45	19.71	9.09	4.4	7.29	46.95	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.57	11.35	0.61	0.86	0	14.41	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.84
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.07
Sód [mg]	10%	2000	783.67	238.05	37.32	1103.04	756	2918.1	146
Potas [mg]	10%	4700	574.1	1658.89	15.34	246.37	0	2494.71	52
Wapń [mg]	10%	900	71.22	107.45	13.69	53.56	0	245.93	28
Fosfor [mg]	10%	580	298.16	289.73	21.55	123.13	0	732.58	126
Magnez [mg]	10%	304.5	50.37	91.66	1.55	11.26	0	154.86	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.55	3.06	0.18	0.59	0	5.4	84
Witamina A [μg]	25%	565	6.63	42.98	0.06	13.8	0	63.47	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.86	0.67	0.15	1.36	0	4.05	42
witamina E [mg]	30%	9	3.61	3.38	0.14	2.64	0	9.79	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.31	0	0.05	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.3	0.03	0.23	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.83	6.87	0	0.76	0	17.48	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.98	25.78	0.03	8.27	0	38.08	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	0.66	0.1	3.06	2.1	7.29	162

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	593.5	693.8	37.8	633.9	115.9	2075.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2500.4	2911.3	160.1	2670.1	492.6	8734.7	105
Białko [g]	10%	110	19.4	24.5	0.1	36.2	21.6	101.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	25.7	0	18.9	0	62	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	7.4	0	3.4	0	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.5	0	7.4	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	4.6	0	6.8	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	153.7	0	52.3	0	207	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	90.88	96.22	9.9	79.9	7.38	284.29	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.22	16.08	9.18	5.18	7.38	51.05	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	10.38	1.62	0.83	0	14.43	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.74
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.95
Sód [mg]	10%	2000	1116.01	205.1	0	730.98	72	2124.11	107
Potas [mg]	10%	4700	228.54	1740.42	0	543.48	0	2512.44	54
Wapń [mg]	10%	900	31.51	198.38	0	51.63	0	281.53	32
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	406.56	0	291.34	0	730.5	126
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	113.52	0	47.75	0	170.48	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	4.93	0	0.93	0	6.37	100
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	54.84	0	7.16	0	75.95	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.03	0	1.37	0	3.76	38
witamina E [mg]	30%	9	2.65	3.57	0	3.93	0	10.15	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.37	0	0.12	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.57	0	0.27	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	6.25	0	9.85	0	16.81	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	32.9	0	4.29	0	45.57	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	0.56	0	2.03	0.2	5.31	118

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	568.9	738.9	72.4	538.5	153	2071.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2398.8	3110.1	307.4	2269.4	643.5	8729.3	104
Białko [g]	10%	110	28	53.9	1.5	21.5	21.6	126.7	116
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	21.2	0.2	15.2	5.4	57	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	3.8	0	2.7	3.6	14.1	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.4	0	5.5	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.3	0	6	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	125.1	0	0.8	0	126.8	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.27	86.66	16.02	79.36	4.5	267.83	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.45	23.38	15.02	5.5	4.5	52.86	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	7.53	0	0.94	0	9.91	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.07
Sód [mg]	10%	2000	1454.41	328.08	1.79	690.18	504	2978.48	149
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1899.72	0	252.99	0	2358.22	49
Wapń [mg]	10%	900	35.83	227.81	0	78.13	0	341.78	38
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	639.02	0	117.14	0	796.67	137
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	128.35	0	11.36	0	159	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	4.99	0	0.65	0	6.09	95
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	27.74	0	14.41	0	47.71	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.47	0	1.36	0	3.18	33
witamina E [mg]	30%	9	2.02	3.8	0	3.89	0	9.72	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.3	0	0.05	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.57	0	0.22	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	23.73	0	0.76	0	24.78	216
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	16.64	0	8.65	0	28.62	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.04	0.91	0	1.91	1.4	7.44	165

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	666.7	764.2	80.4	553.4	77.7	2142.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2799.8	3219	341.2	2329.7	330.4	9020.5	107
Białko [g]	10%	110	23.4	60.5	1.8	21.2	12.4	119.5	108
Tłuszcz [g]	10%	66	26.5	19.3	0	17.6	0	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	3.1	0	4	0	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.8	0	5	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.3	0	5.3	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	119.6	0	108	0	228.5	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.34	91.88	18.9	77.85	7.02	280.01	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.74	11.26	18.9	3.28	7.02	48.21	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.56	9.83	1.35	0.86	0	13.61	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.66
Sód [mg]	10%	2000	1382.41	199.37	518.4	924.69	54	3078.87	154
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1758.25	0	243.07	0	2206.84	46
Wapń [mg]	10%	900	35.83	149.7	0	24.46	0	210	24
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	778.19	0	76.33	0	895.04	154
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	186.65	0	10.81	0	216.75	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	6.73	0	1.16	0	8.34	130
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	122.94	0	13.8	0	142.29	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.4	0	1.85	0	3.61	37
witamina E [mg]	30%	9	2.02	4.9	0	3.43	0	10.36	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.76	0	0.05	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.8	0	0.18	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	24.77	0	0.69	0	25.75	224
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	73.76	0	8.27	0	85.37	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.84	0.55	1.44	2.56	0.15	7.69	171

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	571.1	725	66.3	631.4	127	2121.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2406.8	3059.1	280.8	2661.5	533.3	8941.7	106
Białko [g]	10%	110	17	62.1	1.9	30.9	7.9	120	110
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	13.4	0.8	17.3	5.4	52.9	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3	0.3	5	3.2	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.9	0	2	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.1	0	4.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	135	0	1	0	137	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	90.7	94.28	12.96	88.26	11.7	297.91	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.32	21.85	0.34	4.32	11.7	50.54	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	11.05	0.34	0.72	0	13.69	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.15
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.31
Sód [mg]	10%	2000	720.01	354.52	8.64	1202.49	129.6	2415.26	120
Potas [mg]	10%	4700	228.54	2535.89	0	231.97	0	2996.42	64
Wapń [mg]	10%	900	31.51	238.41	0	66.52	216	552.45	61
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	808.23	0	152.65	0	993.47	171
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	172.84	0	22.15	0	204.2	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	4.56	0	0.54	0	5.62	88
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	53.17	0	5.4	0	72.52	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.31	0	1.37	0	3.04	31
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.96	0	2.02	0	7.63	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.48	0	0.05	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.7	0	0.27	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	29.03	0	0.37	0	30.1	261
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	31.9	0	3.24	0	43.51	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2	0.98	0.02	3.34	0.36	6.03	134

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	566.4	636.6	124.8	562.6	153	2043.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2389.2	2679.9	529.6	2378.3	643.5	8620.6	102
Białko [g]	10%	110	29.8	38.6	16.3	29.1	21.6	135.6	123
Tłuszcz [g]	10%	66	14	15.2	0	9.6	5.4	44.3	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.8	0	2.1	3.6	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.8	0	1.9	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.9	0	4.2	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	0	0	0	71.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	80.87	92.81	15.43	90.69	4.5	284.31	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.63	15.99	14.71	4.13	4.5	43.98	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	13.1	1.62	1.71	0	17.88	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	35.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.66
Sód [mg]	10%	2000	1184.41	302.3	54	1144.08	504	3188.8	159
Potas [mg]	10%	4700	205.5	939.07	0	289.56	0	1434.14	30
Wapń [mg]	10%	900	35.83	104.57	0	26.66	0	167.06	19
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	215.98	0	27.97	0	284.47	49
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	59.52	0	14.4	0	93.21	31
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	2.86	0	0.93	0	4.23	67
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	75.8	0	22.76	0	104.12	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.69	0	1.35	0	3.4	35
witamina E [mg]	30%	9	2.02	2.46	0	2.9	0	7.39	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.22	0	0.05	0	0.32	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.31	0	0.04	0	0.41	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	3.76	0	0.93	0	4.98	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	45.48	0	13.65	0	62.47	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	0.83	0.15	3.17	1.4	7.97	178

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	535.4	683.6	41.5	615.3	115.9	1991.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2260.7	2873.2	175.4	2585.3	492.6	8387.4	100
Białko [g]	10%	110	25.3	33.4	0.3	19.2	21.6	99.9	90
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	22.1	0.3	23.4	0	57.1	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	4.8	0	7.8	0	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.9	0	1.9	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.3	0	4.2	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	21	0	0	0	21.9	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.97	92.11	10.08	82.32	7.38	275.87	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.85	20.89	9.72	6.52	7.38	50.37	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.83	1.71	0.98	0	12.97	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.19
Sód [mg]	10%	2000	1234.81	228.59	0	1271.79	72	2807.2	141
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1746.72	0	203.17	0	2155.4	45
Wapń [mg]	10%	900	35.83	111.17	0	10.36	0	157.37	17
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	269.37	0	15.13	0	325.01	56
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	95.4	0	7.21	0	121.9	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	4.87	0	0.5	0	5.82	91
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	65.54	0	13.8	0	84.89	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.4	0	1.35	0	3.1	32
witamina E [mg]	30%	9	2.02	2.85	0	2.64	0	7.52	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.28	0	0.04	0	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.29	0	0.02	0	0.37	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	5.83	0	0.68	0	6.8	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	39.32	0	8.27	0	50.93	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.43	0.63	0	3.53	0.2	7.01	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	531.8	801.5	114.4	524.4	51	2023.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2243.8	3369.6	484.1	2212.4	215.1	8525.2	102
Białko [g]	10%	110	21.7	52.6	2.6	21.5	2.1	100.8	92
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	24.6	1.3	12.7	1.3	52.7	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	9	0.3	2.5	0.2	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	8.5	0.4	3.8	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.1	0.1	5.1	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	135.5	41	0.3	0	294.6	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.49	98.55	23.35	81.51	7.55	294.48	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.72	15.96	14.42	5.49	7.29	47.89	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	12.41	0.92	1.18	0	16.1	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.86
Sód [mg]	10%	2000	1111.39	372.34	18.14	1071.03	756	3328.92	168
Potas [mg]	10%	4700	272.84	1570.23	53.64	269.79	0	2166.51	46
Wapń [mg]	10%	900	51.56	146.6	6.61	55.33	0	260.12	29
Fosfor [mg]	10%	580	100.07	606.18	25.85	72.68	0	804.79	139
Magnez [mg]	10%	304.5	13.34	120.09	2.22	22.42	0	158.08	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.25	4.08	0.33	0.83	0	6.51	102
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	26.38	2.18	7.31	0	49.84	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.91	0.74	0.19	1.35	0	4.2	42
witamina E [mg]	30%	9	2.81	3.84	0.17	2.68	0	9.52	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.34	0.01	0.05	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.47	0.06	0.11	0	0.88	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.71	21.06	0.05	0.38	0	22.22	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	15.83	1.31	4.38	0	29.9	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	1.03	0.05	2.97	2.1	8.32	186

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	640.1	867.3	61.5	511.4	127	2207.6	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2698.1	3644.2	260.5	2161.3	533.3	9297.5	110
Białko [g]	10%	110	37.3	40.1	0.9	19.8	7.9	106.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	31.8	0.3	9.5	5.4	64.6	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	7.6	0	2.2	3.2	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	12.8	0	2.1	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.2	0	4.2	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	117.6	0	1.3	0	121.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.93	107.32	14.31	86.99	11.7	304.25	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.79	24.79	14.13	3.7	11.7	61.13	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	4.47	1.26	0.86	0	8.03	27
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.59
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.78
Sód [mg]	10%	2000	1149.31	192.25	0	901.13	129.6	2372.3	118
Potas [mg]	10%	4700	291.9	743.58	0	212.34	0	1247.82	27
Wapń [mg]	10%	900	122.23	214.04	0	18.21	216	570.49	64
Fosfor [mg]	10%	580	256.51	412.43	0	33.52	0	702.46	121
Magnez [mg]	10%	304.5	27.38	50.88	0	8.03	0	86.3	29
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.61	2.21	0	0.53	0	3.36	53
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	51.36	0	13.8	0	70.71	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.38	0.77	0	1.35	0	3.51	36
witamina E [mg]	30%	9	2.02	4.7	0	2.64	0	9.38	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.15	0	0.04	0	0.27	26
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.74	0	0.06	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.45	2.37	0	0.69	0	3.52	31
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	30.81	0	8.27	0	42.42	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.53	0	2.5	0.36	5.93	132

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	522.6	711.8	34.7	647.8	153	2070	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2204.3	3002.8	146.8	2719.7	643.5	8717.3	104
Białko [g]	10%	110	22.2	49.2	0.4	22.3	21.6	115.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	14.2	0	26.3	5.4	58.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	3.4	0	8.9	3.6	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	5.1	0	1.9	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	3.1	0	4.2	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	90.2	0	0	0	218	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	80.27	101.49	9	80.81	4.5	276.07	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.14	21.35	8.1	6.52	4.5	44.62	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	9.46	1.53	0.98	0	13.42	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.29
Sód [mg]	10%	2000	972.46	237.69	0	1372.59	504	3086.75	155
Potas [mg]	10%	4700	253.65	2616.1	0	203.17	0	3072.93	65
Wapń [mg]	10%	900	52.93	283.05	0	10.36	0	346.35	38
Fosfor [mg]	10%	580	113.86	704.02	0	15.13	0	833.01	144
Magnez [mg]	10%	304.5	23.78	163.47	0	7.21	0	194.47	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	4.13	0	0.5	0	5.89	93
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	114.27	0	13.8	0	133.62	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.96	0.41	0	1.35	0	3.73	38
witamina E [mg]	30%	9	2.2	3.68	0	2.64	0	8.52	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.47	0	0.04	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.74	0	0.02	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.31	19.62	0	0.68	0	20.61	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	68.56	0	8.27	0	80.17	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	0.66	0	3.81	1.4	7.71	171

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	531.8	679	105	556.8	115.9	1988.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2248.2	2858.8	445.2	2347.2	492.6	8392.3	100
Białko [g]	10%	110	22	32.2	1	27.1	21.6	104.1	95
Tłuszcz [g]	10%	66	8.9	19.6	0.3	15.1	0	43.9	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	2.9	0.1	4.3	0	9.5	43
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	9.3	0	1.9	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.1	0	4.1	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	66.3	0	0	0	68.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	91.55	95.9	25.38	78.39	7.38	298.61	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.39	22.22	20.73	4.36	7.38	69.09	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	5.02	1.83	0.72	0	9.16	30
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	13.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.59
Sód [mg]	10%	2000	684.46	270.52	1.08	1185.39	72	2213.45	111
Potas [mg]	10%	4700	271.74	1026.96	426.6	180.13	0	1905.44	41
Wapń [mg]	10%	900	74.71	101.58	6.48	14.68	0	197.47	22
Fosfor [mg]	10%	580	140.59	286.32	21.6	23.05	0	471.56	81
Magnez [mg]	10%	304.5	13.25	69.96	35.64	17.29	0	136.15	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.6	4.16	0.43	0.43	0	5.63	88
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	18.22	8.1	5.4	0	45.67	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.46	0	1.35	0	3.18	33
witamina E [mg]	30%	9	2.65	3.32	0.22	2.01	0	8.22	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.14	0.03	0.04	0	0.29	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.26	0.1	0.02	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.78	11.56	0.51	0.27	0	13.12	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	10.93	4.85	3.24	0	27.4	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.9	0.75	0	3.29	0.2	5.53	123

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	627.5	660.3	96.6	632.5	77.7	2094.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2640	2771.4	410.1	2661.3	330.4	8813.4	105
Białko [g]	10%	110	28.5	55.8	1.3	23.4	12.4	121.6	110
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	23.6	0	21.2	0	66	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.5	7.2	0	4.7	0	20.5	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.4	0	8	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.6	0	6.5	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	190.3	0	216	0	407.2	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.5	61.45	23.49	87.4	7.02	260.87	115
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.41	16.61	22.95	3.29	7.02	54.28	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	10.88	1.35	1.23	0	14.91	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.16
Sód [mg]	10%	2000	1202.41	367.25	0.1	837.6	54	2461.38	123
Potas [mg]	10%	4700	205.5	2295.87	0	340.72	0	2842.1	60
Wapń [mg]	10%	900	35.83	128.36	0	45.76	0	209.96	23
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	300.27	0	147.43	0	488.22	84
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	103.65	0	17.86	0	140.8	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	3.49	0	1.96	0	5.9	93
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	104.63	0	24.17	0	134.36	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	2.36	0	4.18	43
witamina E [mg]	30%	9	2.02	2.77	0	4.38	0	9.17	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.36	0	0.08	0	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.37	0	0.35	0	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	6.58	0	0.79	0	7.67	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	62.78	22.95	14.5	0	103.56	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	1.02	0	2.32	0.15	6.15	137

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	538.9	624.7	66.3	678.8	153	2061.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2277.7	2630.6	280.8	2871	643.5	8703.8	103
Białko [g]	10%	110	17.1	36.5	1.9	50.2	21.6	127.5	117
Tłuszcz [g]	10%	66	9.4	15.4	0.8	10.6	5.4	41.7	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.2	3.4	0.3	2.9	3.6	12.5	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.2	0	2.6	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.9	0	4.2	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	29.4	0	6.8	0	37.1	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	97.14	89.89	12.96	95.91	4.5	300.41	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.54	22.87	0.34	12.6	4.5	47.86	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	10.16	0.34	0.98	0	13.07	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.83
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.18
Sód [mg]	10%	2000	904.29	336.84	8.64	822.9	504	2576.67	128
Potas [mg]	10%	4700	228.56	1079.11	0	326.47	0	1634.16	35
Wapń [mg]	10%	900	32.24	271.37	0	57.73	0	361.36	40
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	421.56	0	121.48	0	575.64	100
Magnez [mg]	10%	304.5	9.47	129.87	0	25.71	0	165.07	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.53	5.53	0	0.69	0	6.77	106
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	11.35	0	8.38	0	33.69	5
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.47	0	1.38	0	3.21	33
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.87	0	2.2	0	7.73	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.61	0	0.07	0	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.65	0	0.2	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	4.64	0	0.7	0	6.04	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	6.81	0	5.03	0	20.21	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	0.93	0.02	2.28	1.4	6.44	143

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	525.8	823.7	37.8	611.3	127	2125.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2222.1	3460.4	160.1	2574.3	533.3	8950.3	106
Białko [g]	10%	110	26.6	50.3	0.1	21.9	7.9	107	97
Tłuszcz [g]	10%	66	9.5	27.6	0	18.7	5.4	61.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.3	4	0	5.4	3.2	15	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	14.4	0	1.9	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.8	0	4.2	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	151	0	0	0	152.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.97	99.43	9.9	89.09	11.7	294.1	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.67	15.77	9.18	3.23	11.7	45.55	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	12.21	1.62	0.86	0	16.13	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.89
Sód [mg]	10%	2000	1076.86	434.09	0	1003.95	129.6	2644.51	132
Potas [mg]	10%	4700	248.7	2789.27	0	203.17	0	3241.15	68
Wapń [mg]	10%	900	79.03	196.83	0	10.36	216	502.23	56
Fosfor [mg]	10%	580	148.51	739.72	0	15.13	0	903.37	157
Magnez [mg]	10%	304.5	23.33	183.55	0	7.21	0	214.1	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.52	5.71	0	0.5	0	6.75	105
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	108.51	0	13.8	0	127.86	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.77	0	1.35	0	3.49	36
witamina E [mg]	30%	9	2.02	5.45	0	2.64	0	10.12	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.49	0	0.04	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.7	0	0.02	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	14.23	0	0.68	0	15.28	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	37.15	0	8.27	0	48.76	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.99	1.2	0	2.78	0.36	6.61	147

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	526	913.8	82.5	542.5	51	2116.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2219.6	3833.6	349.3	2291.1	215.1	8908.9	106
Białko [g]	10%	110	20.7	60.5	2.7	20.2	2.1	106.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	35	1.1	9.9	1.3	59.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	5	0.3	2.4	0.2	11.5	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	16.7	0.4	1.9	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	9.3	0	4.2	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	53.7	146.6	41.1	0	0	241.5	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.68	95.8	15.32	95.31	7.55	297.68	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.56	25.25	9.75	7.49	7.29	56.36	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.6	13.35	0.23	4.53	0	19.73	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.71
Sód [mg]	10%	2000	830.27	356.39	17.07	982.83	756	2942.57	148
Potas [mg]	10%	4700	251.57	2572.73	15.3	703.29	0	3542.9	75
Wapń [mg]	10%	900	46.31	145.38	5.42	68.37	0	265.5	30
Fosfor [mg]	10%	580	63.53	759.44	23.29	99.89	0	946.16	163
Magnez [mg]	10%	304.5	11.19	165.32	1.37	47.07	0	224.96	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.86	4.64	0.25	1.3	0	7.07	111
Witamina A [µg]	25%	565	14.14	51.35	25.88	24.67	0	116.06	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.6	0.94	0.19	1.35	0	4.09	41
witamina E [mg]	30%	9	2.88	7.18	0.06	2.53	0	12.67	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.5	0	0.13	0	0.69	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.62	0.05	0.1	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.7	28.63	0	1.83	0	31.18	271
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	30.81	0	14.8	0	54.1	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	0.98	0.04	2.73	2.1	7.35	164

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2076.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8748.2	104
Białko [g]	10%	110	112.2	102
Tłuszcz [g]	10%	66	55.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.1	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	288.6	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	51.91	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14	47
% energii z białka	10%	15	-	24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	20
% energii z węglowodanów	10%	55	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2739.92	137
Potas [mg]	10%	4700	2330.08	49
Wapń [mg]	10%	900	301.9	34
Fosfor [mg]	10%	580	645.5	111
Magnez [mg]	10%	304.5	156.14	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.67	89
Witamina A [µg]	25%	565	86.96	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.52	36
witamina E [mg]	30%	9	9.02	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.93	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	49.87	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.84	152