

# Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 23.03-12.04.2026 rok (21 dni) ++

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

## ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

## Jadłospis

### Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li><li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li><li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li><li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li><li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li>2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li><li>3. p#O Pulpety z indyka duszone 220.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%,</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłka (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li><li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li><li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li><li>5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 80.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li></ol>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 50.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p> <p>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</li> <li>8. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. RW Zupa krem z marchwi 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza <b>manna</b> 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. RW Sałata lodowa z jogurtem 150.00g składniki: Sałata 67%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</li> <li>4. <b>Jaja</b> gotowane w koszulce 50.00g</li> <li>5. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</li> <li>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. p# Pasta z tuńczyka i <b>twarogu</b> 40.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 30% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 3 - Środa, 2026-03-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 50.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: <b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól]</li> <li>4. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>7. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>8. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka <b>pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]</li> <li>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler</b> korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. RW Sałatka jarzynowa NA <b>JOGURCIE</b> 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Marchew 15%, #<b>Jaja</b> gotowane 15%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-27**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>7. p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>8. Miód pszczeli 25.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa szpinakowa zabelana z kaszą <b>orkiszową</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</li> <li>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. RW Pasta z <b>dorsza</b>, ala paprykarz 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-28**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>(<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p>	<p>43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14%</p> <p>[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1%</p> <p>[składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>5. p# sos warzywny jasny z kurczakiem (l) 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>		<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. RW Galaretką z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), sól, cukier, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2026-03-29**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. p#o Schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 18%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 12%, Żółtka jaja kurzego (<b>jaja</b>) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. p#w Połędwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol>

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-30**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryz biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p>	<p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana <b>jogurtem</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. #pierogi z serem 150.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, <b>ser</b> twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane <b>jaja</b> płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, <b>gluten pszenny</b>, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy. ]</p> <p>4. RW Jabłko pieczone z cynamonem 150.00g składniki: Jabłko 100%, Cynamon mielony 0%</p> <p>5. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>		<p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy półtusty 44% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/półdewica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
<b>Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-31</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. k# Zupa pomidorowa z ziemniakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# śmietana 12% krasnystaw</b> 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li>3. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> <li>4. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus truskawka, jabłko (tubka) 180.00g [składniki: Przecier Jabłkowy (87%), Przecier Truskawkowy (13%)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. P# <b>Twarożek</b> pomidorowy 80.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 57% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>
---	--	---	---	---

Dzień: 10 - Środa, 2026-04-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. p# Pasta pomidorowo-jaglana z natką pietruszki 80.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>8. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafiozem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. RW Filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani (<b>mleko</b>) 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler</b> korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p#d Budyń 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #<b>budyń śmietankowy winiary</b> 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. p# Pasta <b>jajeczna</b> z warzywami 100.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu. ]	11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra ( <b>mleko</b> ) 2%			
<b>Dzień: 11 - Czwartek, 2026-04-02</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>7. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw]</li> <li>8. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. RW Zupa krem z marchwi 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza <b>manna</b> 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>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%</li> <li>5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 60.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 12 - Piątek, 2026-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. #dżem truskawkowy(s) łowicz 25.00g [składniki: truskawki (35%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>8. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa szpinakowa zabielenia z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. p# Pulpety z <b>dorsza</b> pieczone 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 70% [składniki: <b>ryba</b>], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. RW Galaretkę z rybą(<b>dorszem</b>) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> <li>6. p#w Filet Żłocisty/poładwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. p# Pasta z tuńczyka i <b>twarogu</b> 70.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 30% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>8. Miód pszczeleli bartnik 25.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. RW Sałata lodowa z jogurtem 150.00g składniki: Sałata 67%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</li> <li>6. <b>Twarożek</b> - gzik 200.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus marchew, jabłko (tubka) 180.00g [składniki: przecier jabłkowy (80 %) przecier marchwiowy (20 %)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z buraczkem gotowanym 70.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 35% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>7. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>8. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. P#o Schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, <b>mąka pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]</li> <li>6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</li> <li>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. RW Sałatka jarzynowa NA <b>JOGURCIE</b> 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, #<b>Jaja</b> gotowane 15%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</li> <li>6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 17% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol>

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</li> <li>8. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>9. #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.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Placek biszkoptowy z brzoskwinia 70.00g składniki: #brzoskwinie w lekkim syropie m 45% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy.], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. RW Galaretkę z jajkiem i brokułami 130.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>jaja gotowane iżż</b> 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</li> <li>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 50.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa buraczkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. RW Naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 40% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</li> <li>5. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami( lekki) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 37%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>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). ]</li> <li>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, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]

**Dzień: 17 - Środa, 2026-04-08**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>7. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. RW Zupa brokułowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> <li>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

**Dzień: 18 - Czwartek, 2026-04-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>7. P#w kiebasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza <b>manna</b> 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i <b>mozzarellą</b> 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: <b>jaja gotowane iżż</b> 42%, Brokuły 42%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

## Dzień: 19 - Piątek, 2026-04-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>7. #we Pasta jaglana na słodko 100.00g 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%</li> <li>8. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa warzywna z dynią 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. p# Pasta pomidorowa <b>rybno-twarogowa</b> 100.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 45% [składniki: <b>ryba</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 45% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. S kyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

sodu, substancja konserwująca:  
azotyn sodu.]

**Dzień: 20 - Sobota, 2026-04-11**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li><li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</li><li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li><li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li><li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li><li>7. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li><li>8. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li>2. p# Zupa jarzynowa zabieleną <b>jogurtem</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</li><li>3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li><li>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li><li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li><li>5. #pasztet (kurczak+cieleęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielece 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</li><li>6. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznicze z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li></ol>

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-04-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 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], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopočka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	804	718.9	34.7	518.5	127	2203.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3387.3	3025.2	146.8	2186.2	533.3	9279	110
Białko [g]	10%	110	36.8	48.4	0.4	22.1	7.9	115.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	21.5	19.6	0	13.6	5.4	60.2	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4.2	0	2.9	3.2	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	9.1	0	4.7	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	4.9	0	4.7	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	151.6	0	37.7	0	200.2	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.23	93.04	9	77.11	11.7	309.09	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.05	15.45	8.1	3.45	11.7	55.77	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.3	11.83	1.53	0.72	0	19.39	64
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.37
Sód [mg]	10%	2000	1181.36	451.92	0	686.02	129.6	2448.9	122
Potas [mg]	10%	4700	720.02	2466.83	0	333.82	0	3520.69	74
Wapń [mg]	10%	900	328.03	142.57	0	24.04	216	710.65	79
Fosfor [mg]	10%	580	473.67	710.85	0	117.28	0	1301.8	225
Magnez [mg]	10%	304.5	90.32	160.81	0	27.39	0	278.52	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.74	4.89	0	1.04	0	8.67	135
Witamina A [μg]	25%	565	15.91	145.9	0	5.4	0	167.21	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.72	0	1.76	0	3.59	36
witamina E [mg]	30%	9	3.83	3.88	0	2.17	0	9.89	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.45	0	0.08	0	0.85	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.66	0	0.1	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	13.13	0	3.52	0	18.29	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.54	59.58	0	3.24	0	72.37	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	1.25	0	1.9	0.36	6.12	136

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	820.8	550.4	105	568.1	127	2171.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3451.7	2308.8	445.2	2397.6	533.3	9136.9	108
Białko [g]	10%	110	31.9	19.6	1	36.1	7.9	96.7	88
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	21	0.3	13	5.4	68	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	4.2	0.1	2.4	3.2	20.9	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.1	0	4.5	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.8	0	4.7	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	138.5	0	48.8	0	198.6	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	111.42	75.01	25.38	77.03	11.7	300.55	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	21.09	21.66	20.73	3.4	11.7	78.6	175
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.41	8.65	1.83	0.96	0	14.86	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.74
Sód [mg]	10%	2000	1582.3	267.4	1.08	770.94	129.6	2751.33	137
Potas [mg]	10%	4700	598.71	1791.62	426.6	539.9	0	3356.84	71
Wapń [mg]	10%	900	290.89	363.02	6.48	46.2	216	922.6	102
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	473.46	21.6	246.36	0	1029.66	178
Magnez [mg]	10%	304.5	46.69	111.12	35.64	47.85	0	241.31	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	3.63	0.43	1.04	0	6.53	102
Witamina A [μg]	25%	565	15.67	43.33	8.1	11.42	0	78.54	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.02	0	2.75	27
witamina E [mg]	30%	9	2.57	3.88	0.22	2.74	0	9.43	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.36	0.03	0.12	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.77	0.1	0.19	0	1.49	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	4.06	0.51	9.85	0	15.86	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	26	4.85	6.85	0	47.12	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	0.74	0	2.14	0.36	6.87	153

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.9	644.3	37.8	493.7	153	2097.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3243.6	2712.2	160.1	2085.4	643.5	8844.9	105
Białko [g]	10%	110	33.6	56.4	0.1	22	21.6	133.9	122
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	18	0	9.9	5.4	51.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4.3	0	3.8	3.6	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.5	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.3	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	192.1	0	0	0	319.2	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.59	67.87	9.9	79.27	4.5	281.14	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.12	13.92	9.18	3.27	4.5	46	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	7.62	1.62	0.86	0	13.59	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.54
Sód [mg]	10%	2000	1204	338.44	0	1093.59	504	3140.03	157
Potas [mg]	10%	4700	613.67	1981.89	0	203.17	0	2798.74	59
Wapń [mg]	10%	900	294.2	167.17	0	10.36	0	471.75	53
Fosfor [mg]	10%	580	378.03	290.65	0	15.13	0	683.82	118
Magnez [mg]	10%	304.5	60.19	95.59	0	7.21	0	162.99	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.2	3.4	0	0.5	0	6.11	95
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	46.85	0	13.8	0	67.78	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.47	0	1.01	0	3.14	32
witamina E [mg]	30%	9	2.18	1.49	0	2.15	0	5.82	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.31	0	0.04	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.36	0	0.02	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	5.7	0	0.68	0	7.55	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	28.11	0	8.27	0	40.67	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.94	0	3.03	1.4	7.85	175

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	728.7	859.8	96.6	546.7	127	2359.1	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3076.1	3613.4	410.1	2304.5	533.3	9937.6	117
Białko [g]	10%	110	33.4	56.1	1.3	16.9	7.9	115.8	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	29.3	0	14.2	5.4	63.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4.7	0	2.6	3.2	16	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	12.4	0	5.2	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.9	0	4.8	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	116.4	0	58.5	0	185.3	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.24	97.09	23.49	89.28	11.7	339.81	149
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.55	23.01	22.95	6.2	11.7	80.42	179
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	8.68	1.35	3.14	0	18.42	62
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.12
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.4
Sód [mg]	10%	2000	1211.86	743.29	0.1	713.06	129.6	2797.93	140
Potas [mg]	10%	4700	688.89	1683.65	0	545.23	0	2917.77	63
Wapń [mg]	10%	900	285.67	192.83	0	67.43	216	761.93	84
Fosfor [mg]	10%	580	409.91	659.87	0	106.31	0	1176.1	203
Magnez [mg]	10%	304.5	87.73	126.35	0	38.69	0	252.78	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	2.91	0	1.36	0	6.92	107
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	36.48	0	17.46	0	69.47	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.29	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	3.05	5.82	0	3	0	11.88	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.34	0	0.11	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.56	0	0.15	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.57	23.56	0	1.29	0	26.44	230
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	21.89	22.95	10.47	0	64.63	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	2.06	0	1.98	0.36	6.99	155

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	764.3	580.2	153.3	507.8	153	2158.7	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3230.2	2439.6	650.3	2144	643.5	9107.8	108
Białko [g]	10%	110	29.6	30.2	18.1	16.9	21.6	116.6	106
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	17.3	0.8	10.7	5.4	47.5	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	7.2	0.3	1.7	3.6	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.4	0	3.5	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.2	0	4.3	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	23	42.5	0	0	0	65.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	133.1	80.66	18.49	86.57	4.5	323.33	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	21.41	16.3	5.87	4.59	4.5	52.69	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	9.55	0.34	1.51	0	14.48	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.67
Sód [mg]	10%	2000	859.41	190.8	62.63	658.64	504	2275.5	114
Potas [mg]	10%	4700	716.97	947.17	0	300.68	0	1964.83	41
Wapń [mg]	10%	900	436.52	106.38	0	17.38	0	560.29	63
Fosfor [mg]	10%	580	483.15	157.15	0	22.76	0	663.07	114
Magnez [mg]	10%	304.5	69.21	62.29	0	12.21	0	143.73	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.71	2.84	0	0.7	0	5.26	82
Witamina A [µg]	25%	565	6.87	27.36	0	16.29	0	50.53	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.14	0.47	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	1.99	2.47	0	3.05	0	7.52	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.19	0	0.05	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	0.21	0	0.04	0	1	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.19	3.47	0	0.98	0	5.66	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.12	16.41	0	9.77	0	30.32	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	0.53	0.17	1.82	1.4	5.68	127

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	767.1	711.7	192	515.5	127	2313.5	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3231.4	3001.4	814.7	2172.6	533.3	9753.6	116
Białko [g]	10%	110	32.5	32.1	17.2	19.9	7.9	109.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	17	0.3	13.9	5.4	57.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	2.3	0.1	1.9	3.2	14.9	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8	0	1.5	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.4	0	3.2	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.3	0	13	0	78.7	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.74	109.63	30.91	78.36	11.7	346.36	153
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.12	10.42	26.27	3.86	11.7	68.39	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.1	4.4	1.83	1.82	0	14.16	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.71
Sód [mg]	10%	2000	1067.5	211.31	55.08	683.25	129.6	2146.75	107
Potas [mg]	10%	4700	552.45	767.19	426.6	413.91	0	2160.17	46
Wapń [mg]	10%	900	266.23	48.28	6.48	37.19	216	574.19	64
Fosfor [mg]	10%	580	254.03	365.32	21.6	101.29	0	742.25	128
Magnez [mg]	10%	304.5	41.29	60.79	35.64	34.62	0	172.35	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	2.12	0.43	0.99	0	4.79	74
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	36.29	8.1	28.55	0	88.47	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.19	0	1.01	0	2.29	23
witamina E [mg]	30%	9	2.54	3.47	0.22	1.98	0	8.23	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.16	0.03	0.08	0	0.44	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.22	0.1	0.09	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.28	11.25	0.51	3.19	0	16.24	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	21.77	4.85	17.13	0	53.08	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	0.58	0.15	1.89	0.36	5.36	119

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	767	698.3	152.7	501.7	51	2170.9	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235.1	2931.1	642.3	2121.5	215.1	9145.3	109
Białko [g]	10%	110	33.2	44.5	2.8	28.7	2.1	111.6	101
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	25.5	5.3	8.4	1.3	59.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	6.3	3.2	2.1	0.2	18	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	7.9	1.5	1.5	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.3	0.1	3.2	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	39.4	0.9	0	402.7	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.63	77.14	23.57	78.16	7.55	305.07	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.69	19.9	9.09	4.37	7.29	55.36	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.53	9.28	0.61	0.86	0	14.3	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.03
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.92
Sód [mg]	10%	2000	919.07	243.65	37.32	1094.04	756	3050.09	153
Potas [mg]	10%	4700	691.17	1632.62	15.34	246.37	0	2585.51	55
Wapń [mg]	10%	900	317.33	122.47	13.69	53.56	0	507.07	57
Fosfor [mg]	10%	580	491.47	250.73	21.55	123.13	0	886.89	153
Magnez [mg]	10%	304.5	67.09	88.8	1.55	11.26	0	168.72	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	4.73	0.18	0.59	0	8.94	139
Witamina A [μg]	25%	565	7.72	44.31	0.06	13.8	0	65.91	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.15	1.03	0	4.45	45
witamina E [mg]	30%	9	2.53	3.02	0.14	2.15	0	7.86	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.24	0	0.05	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.29	0.03	0.23	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	6.35	0	0.76	0	8.33	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.63	26.59	0.03	8.27	0	39.54	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.67	0.1	3.03	2.1	7.62	170

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	868.9	506.8	51	520.2	86.9	2034	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3663.8	2138.2	215.1	2195.4	369.4	8582.3	101
Białko [g]	10%	110	34.8	26.6	2.1	21.4	16.2	101.3	93
Tłuszcz [g]	10%	66	21.8	10.3	1.3	12.3	0	45.9	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	4.3	0.2	2.7	0	15	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	1	0	4	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0.7	0	4.2	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	5.3	0	35.9	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	134.91	79.61	7.55	81.23	5.53	308.85	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.15	33.74	7.29	5.3	5.53	67.03	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	5.85	0	0.75	0	10.24	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.74
Sód [mg]	10%	2000	1586.26	384.89	756	914.85	54	3696	185
Potas [mg]	10%	4700	592.41	676.03	0	220.94	0	1489.39	32
Wapń [mg]	10%	900	269.83	159.43	0	45.85	0	475.12	53
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	118.63	0	95.57	0	516.84	88
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	33.8	0	20.64	0	100.42	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	1.64	0	0.53	0	3.71	58
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	19.73	0	6.46	0	41.73	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.04	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.64	0.98	0	2.31	0	5.93	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.13	0	0.05	0	0.36	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.13	0	0.15	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	2.99	0	0.33	0	4.89	43
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	11.84	0	3.87	0	25.03	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.4	1.06	2.1	2.54	0.15	9.24	205

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	765.4	709.7	69.9	525	153	2223.2	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3229	2984.2	296.6	2213.9	643.5	9367.3	110
Białko [g]	10%	110	31.3	54.7	0.8	21.4	21.6	129.9	119
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	20.9	0.6	13.6	5.4	57.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4.1	0	2.3	3.6	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.9	0	5	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5.3	0	5	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	187.2	0	0.8	0	198.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	123.57	81.27	15.22	79.61	4.5	304.19	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.01	18.82	14.58	5.75	4.5	66.68	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	11.69	0	0.93	0	17.73	59
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.97
Sód [mg]	10%	2000	1154.26	362.99	0	681.24	504	2702.5	135
Potas [mg]	10%	4700	665.85	2029.26	0	268.05	0	2963.16	63
Wapń [mg]	10%	900	289.99	89.14	0	76.75	0	455.89	51
Fosfor [mg]	10%	580	417.83	235.3	0	114.79	0	767.93	133
Magnez [mg]	10%	304.5	97.81	84.57	0	12.14	0	194.53	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.57	2.64	0	0.63	0	5.85	91
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	32.92	0	14.56	0	54.61	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.42	2.78	0	3.44	0	8.65	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.28	0	0.05	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.25	0	0.22	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	5.57	0	0.84	0	7.59	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	19.75	0	8.73	0	32.76	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.2	1	0	1.89	1.4	6.75	150

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	801.1	791.4	125.9	491.6	127	2337.2	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3373.4	3324.2	531.1	2074.6	533.3	9836.8	117
Białko [g]	10%	110	29.5	50.8	7.5	16.9	7.9	112.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	23.5	28.6	3.4	11.5	5.4	72.5	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	7.4	2.1	2.6	3.2	23.1	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.8	0.7	3.6	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	5.9	0	3.8	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	92.1	10.2	105.7	0	218.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.79	86.25	16.28	80.38	11.7	314.41	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.34	13.82	15.3	5.19	11.7	63.36	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.91	7.2	0	0.91	0	12.02	40
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.83
Sód [mg]	10%	2000	1183.15	430.07	99.57	720.11	129.6	2562.51	128
Potas [mg]	10%	4700	673.32	1125.94	288.47	249.23	0	2336.98	49
Wapń [mg]	10%	900	291.06	93.07	245.48	39.97	216	885.59	97
Fosfor [mg]	10%	580	340.49	446.71	198.4	77.01	0	1062.63	183
Magnez [mg]	10%	304.5	75.94	83.44	24.54	11.19	0	195.13	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.03	2.39	0.2	1.22	0	6.86	106
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	48.03	1.7	14.18	0	74.42	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.3	0.02	1.52	0	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.08	4.96	0.07	2.61	0	9.74	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.24	0.06	0.05	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.37	0.32	0.18	0	1.43	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.53	17.76	0.19	0.7	0	21.19	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	28.82	1.02	8.51	0	44.65	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	1.19	0.27	2	0.36	6.4	143

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	759.5	684.3	66.3	527.2	127	2164.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3206.7	2887	280.8	2225.4	533.3	9133.4	107
Białko [g]	10%	110	26	60.7	1.9	26.8	7.9	123.5	112
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	11.8	0.8	12	5.4	45.6	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.4	0.3	3.4	3.2	16.1	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4	0	1.5	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	126.9	0	1	0	138.3	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	130.69	90.57	12.96	78.1	11.7	324.03	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.55	28.95	0.34	4.21	11.7	69.77	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	13.58	0.34	0.72	0	18.27	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.95
Sód [mg]	10%	2000	852.22	431.79	8.64	932.13	129.6	2354.39	118
Potas [mg]	10%	4700	592.41	2921.4	0	231.97	0	3745.79	80
Wapń [mg]	10%	900	269.83	425.26	0	66.52	216	977.62	108
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	955.65	0	152.65	0	1410.94	243
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	199.36	0	22.15	0	267.48	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.2	0	0.54	0	6.27	99
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	57.86	0	5.4	0	78.78	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.02	0	1.03	0	2.15	21
witamina E [mg]	30%	9	2.64	3.15	0	1.53	0	7.32	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.57	0	0.05	0	0.8	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.94	0	0.27	0	1.62	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	28.53	0	0.37	0	30.46	265
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	34.71	0	3.24	0	47.27	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	1.19	0.02	2.58	0.36	5.88	130

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	698.8	658.9	37.8	473.5	153	2022.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2950.6	2773.4	160.1	2002.7	643.5	8530.3	102
Białko [g]	10%	110	31	39.4	0.1	23	21.6	115.3	105
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	15.6	0	7.4	5.4	42.9	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	4	0	1.6	3.6	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.8	0	1.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.1	0	3.2	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0	0	79.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.92	97.68	9.9	79.37	4.5	304.38	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.79	15.74	9.18	3.66	4.5	56.88	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	15.33	1.62	1.5	0	21.53	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.51
Sód [mg]	10%	2000	891.1	293.92	0	891.79	504	2580.81	130
Potas [mg]	10%	4700	575.67	1093.03	0	267.97	0	1936.67	41
Wapń [mg]	10%	900	295.21	140.45	0	22.58	0	458.25	52
Fosfor [mg]	10%	580	296.15	251.86	0	24.76	0	572.78	98
Magnez [mg]	10%	304.5	56.77	84.87	0	12.6	0	154.25	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.35	4.06	0	0.82	0	6.24	97
Witamina A [μg]	25%	565	7.27	89.95	0	20.52	0	117.74	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	1.94	3.09	0	2.35	0	7.38	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.31	0	0.05	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.4	0	0.04	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	4.07	0	0.87	0	5.96	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.36	53.97	0	12.31	0	70.64	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.81	0	2.47	1.4	6.45	144

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	764.4	644.1	62.2	487.4	127	2085.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3230.9	2716.1	264.3	2057	533.3	8801.8	103
Białko [g]	10%	110	35.4	40.4	0.8	17.6	7.9	102.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	15.8	0	11	5.4	44.1	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	6.1	0	2	3.2	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	5.6	0	3.6	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.2	0	4.3	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13.5	38.9	0	0.4	0	52.9	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	132.09	86.33	14.74	80.17	11.7	325.04	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.47	16.79	14.25	5.85	11.7	66.08	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.22	2.91	0	1.4	0	10.53	36
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.41
Sód [mg]	10%	2000	946.35	255.2	0	673.97	129.6	2005.13	100
Potas [mg]	10%	4700	604.89	544.95	0	307.77	0	1457.63	32
Wapń [mg]	10%	900	316.72	287.33	0	57.78	216	877.84	97
Fosfor [mg]	10%	580	313.74	443.94	0	73.03	0	830.72	144
Magnez [mg]	10%	304.5	58.54	42.87	0	13.2	0	114.62	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.74	1.91	0	0.97	0	4.63	72
Witamina A [μg]	25%	565	16.71	29.67	0	16.03	0	62.43	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.41	0	1.02	0	2.54	25
witamina E [mg]	30%	9	2.08	1.51	0	2.93	0	6.53	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.15	0	0.05	0	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.76	0	0.14	0	1.39	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.03	2.25	0	0.8	0	4.09	36
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.02	17.8	0	9.62	0	37.45	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	0.7	0	1.87	0.36	5.01	111

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	828.8	782.5	201.3	561.9	51	2425.7	121
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3486.7	3284.9	853.6	2368.3	215.1	10208.8	121
Białko [g]	10%	110	33.2	37.1	18.8	23	2.1	114.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	26.5	29.1	1.3	14.8	1.3	73.2	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.3	10.4	0.3	3.1	0.2	23.5	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	7.9	0.4	5.3	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.5	0.1	4.9	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	56	41	75.3	0	309.7	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.88	97.76	28.89	85.16	7.55	336.26	149
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.49	20.41	19.95	5.25	7.29	68.4	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	9.52	0.92	2.41	0	18.12	61
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.63
Sód [mg]	10%	2000	1208.71	727.85	72.14	716.35	756	3481.07	174
Potas [mg]	10%	4700	737.04	852.87	53.64	534.95	0	2178.51	46
Wapń [mg]	10%	900	302.77	105.9	6.61	65.77	0	481.07	54
Fosfor [mg]	10%	580	483.26	180.46	25.85	161.34	0	850.91	146
Magnez [mg]	10%	304.5	92.23	52.97	2.22	40.67	0	188.11	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.45	2.37	0.33	1.61	0	7.78	121
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	16.91	2.18	15.65	0	50.28	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.74	0.19	1.71	0	4.35	43
witamina E [mg]	30%	9	3.23	3.02	0.17	2.7	0	9.14	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.17	0.01	0.12	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.21	0.06	0.22	0	1.13	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.59	4.27	0.05	2.89	0	8.82	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	10.15	1.31	9.39	0	30.17	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	2.02	0.2	1.98	2.1	8.7	193

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	907.4	584.4	117.9	527.2	127	2264.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3819.5	2450.2	499.6	2221.3	533.3	9524.1	112
Białko [g]	10%	110	41.2	48.7	2.7	19.1	7.9	119.7	108
Tłuszcz [g]	10%	66	28.1	23.3	1.2	14.8	5.4	72.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	4.6	0.3	2.5	3.2	21.5	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.7	0.4	2.1	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.6	0	3.3	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	113.7	41	54.9	0	221	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.06	49.2	24.18	80.26	11.7	289.42	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.8	13.1	15.64	4.06	11.7	64.32	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.61	8.71	0.35	1.81	0	14.5	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.61
Sód [mg]	10%	2000	1533.07	247.88	18.71	929.99	129.6	2859.27	142
Potas [mg]	10%	4700	612.57	2087.52	15.4	351.57	0	3067.08	64
Wapń [mg]	10%	900	317.35	109.21	5.47	36.3	216	684.35	76
Fosfor [mg]	10%	580	418.55	637.09	23.28	67.92	0	1146.85	198
Magnez [mg]	10%	304.5	60.1	137.03	1.36	17.75	0	216.25	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	3.35	0.25	1.26	0	6.41	100
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	80.41	0	33.86	0	121.41	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0.19	1.27	0	2.87	29
witamina E [mg]	30%	9	2.01	4.64	0.06	2.58	0	9.31	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.41	0	0.06	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.53	0.05	0.14	0	1.33	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	24.84	0	0.93	0	27.02	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	48.25	0	20.32	0	72.84	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.25	0.68	0.05	2.58	0.36	7.14	159

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	709.6	655.6	41.5	633.4	153	2193.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2995	2764	175.4	2660.7	643.5	9238.6	110
Białko [g]	10%	110	32.7	35.6	0.3	22.3	21.6	112.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	15.7	0.3	24.7	5.4	61.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.4	0	8.6	3.6	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.6	0	1.4	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.3	160.1	0	0	0	171.5	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	111.61	95.85	10.08	80.78	4.5	302.84	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.12	17.71	9.72	6.5	4.5	55.55	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.29	5.92	1.71	0.98	0	11.92	40
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.98
Sód [mg]	10%	2000	1079.75	259.95	0	1363.59	504	3207.29	160
Potas [mg]	10%	4700	573.23	736.68	0	203.17	0	1513.1	32
Wapń [mg]	10%	900	323.71	148.08	0	10.36	0	482.16	53
Fosfor [mg]	10%	580	367.92	335.23	0	15.13	0	718.28	124
Magnez [mg]	10%	304.5	55.04	55.53	0	7.21	0	117.79	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.38	2.22	0	0.5	0	5.11	80
Witamina A [µg]	25%	565	7.58	5.24	0	13.8	0	26.63	4
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.7	0	1.01	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	2.7	2.22	0	2.15	0	7.08	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.14	0	0.04	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.43	0	0.02	0	1.07	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2	9.27	0	0.68	0	11.96	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.55	3.14	0	8.27	0	15.98	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.99	0.72	0	3.78	1.4	8.01	178

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	852.3	475.7	105	508.5	127	2068.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3603.3	2008.9	445.2	2146.5	533.3	8737.5	103
Białko [g]	10%	110	36.6	31.6	1	23.6	7.9	101	92
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	7.9	0.3	11.5	5.4	38.5	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	1.8	0.1	3.5	3.2	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0	1.4	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.5	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	59.2	0	0	0	70.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	149.1	72.17	25.38	77.86	11.7	336.22	148
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.62	13.99	20.73	3.93	11.7	74.99	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	5.71	1.83	0.72	0	13.53	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.59
Sód [mg]	10%	2000	1019.71	277.96	1.08	1032.39	129.6	2460.75	123
Potas [mg]	10%	4700	732.09	972.74	426.6	180.13	0	2311.57	50
Wapń [mg]	10%	900	328.87	95.68	6.48	14.68	216	661.72	75
Fosfor [mg]	10%	580	517.91	316.63	21.6	23.05	0	879.2	152
Magnez [mg]	10%	304.5	91.78	64.62	35.64	17.29	0	209.34	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.73	1.98	0.43	0.43	0	5.59	88
Witamina A [µg]	25%	565	15.52	43.18	8.1	5.4	0	72.2	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.05	1.53	0.22	1.52	0	6.34	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.19	0.03	0.04	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.29	0.1	0.02	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.66	10.75	0.51	0.27	0	13.2	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	25.9	4.85	3.24	0	43.32	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.77	0	2.86	0.36	6.15	136

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	824.2	656	37.8	488.4	153	2159.7	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3473.1	2758.6	160.1	2060.6	643.5	9096	108
Białko [g]	10%	110	37.4	49.5	0.1	17.5	21.6	126.3	115
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	19.6	0	11.6	5.4	59.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.1	3.7	0	2.6	3.6	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.7	0	3.6	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.1	0	3.9	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	101.2	0	105.7	0	217.3	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.65	75.4	9.9	79.33	4.5	288.78	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.07	17.13	9.18	4.4	4.5	50.29	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	10.3	1.62	1.85	0	17.26	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.39
Sód [mg]	10%	2000	1334.62	341.99	0	700.24	504	2880.86	144
Potas [mg]	10%	4700	569.37	2232.92	0	393.58	0	3195.88	68
Wapń [mg]	10%	900	274.15	153.21	0	57.97	0	485.33	53
Fosfor [mg]	10%	580	310.55	621.74	0	101.75	0	1034.06	179
Magnez [mg]	10%	304.5	56.05	149.87	0	19.81	0	225.74	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	4.28	0	1.56	0	7.3	114
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	105.35	0	40.12	0	152.59	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.52	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.01	4.3	0	2.99	0	9.31	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.46	0	0.08	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.58	0	0.22	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.15	21.87	0	0.91	0	23.93	208
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	63.21	0	24.07	0	91.55	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	0.94	0	1.94	1.4	7.2	160

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.3	639.7	66.3	501	86.9	2008.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3020.1	2697.1	280.8	2117.8	369.4	8485.5	100
Białko [g]	10%	110	27.9	33.6	1.9	27.1	16.2	106.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	11.4	13.5	0.8	8.8	0	34.7	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	2.9	0.3	2.5	0	10	46
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.8	0	2.1	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.2	0	3.2	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	26.5	0	6.8	0	44.6	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	126.37	100.51	12.96	78.73	5.53	324.12	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.94	22.22	0.34	5.11	5.53	53.15	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	9.65	0.34	0.98	0	14.2	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	12.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.94
Sód [mg]	10%	2000	1201.55	327.6	8.64	660.54	54	2252.34	112
Potas [mg]	10%	4700	598.74	983.11	0	326.47	0	1908.33	41
Wapń [mg]	10%	900	291.81	266.8	0	57.73	0	616.35	68
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	352.67	0	121.48	0	762.39	132
Magnez [mg]	10%	304.5	47.03	70.25	0	25.71	0	143	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	2.77	0	0.69	0	4.93	77
Witamina A [μg]	25%	565	15.67	10.84	0	8.38	0	34.9	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.04	0	2.56	25
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.94	0	1.71	0	7.23	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.2	0	0.07	0	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.41	0	0.2	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	3.48	0	0.7	0	5.61	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	6.5	0	5.03	0	20.94	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.33	0.91	0.02	1.83	0.15	5.63	125

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	692.7	641	37.8	537.7	153	2062.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2928.5	2689.3	160.1	2265.4	643.5	8686.9	104
Białko [g]	10%	110	35.7	33.5	0.1	20.5	21.6	111.6	102
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	24	0	15.5	5.4	56.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.3	0	4.4	3.6	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.8	0	1.4	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.5	0	3.1	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	21	0	0	0	32.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.66	77.67	9.9	79.24	4.5	284.98	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.95	16.62	9.18	3.11	4.5	50.37	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	10.35	1.62	0.86	0	16.08	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.26
Sód [mg]	10%	2000	1211.5	246.74	0	868.59	504	2830.83	141
Potas [mg]	10%	4700	585.3	1831.92	0	203.17	0	2620.41	55
Wapń [mg]	10%	900	324.55	170.06	0	10.36	0	504.98	56
Fosfor [mg]	10%	580	412.16	303.27	0	15.13	0	730.57	126
Magnez [mg]	10%	304.5	56.5	112.38	0	7.21	0	176.1	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.37	3.95	0	0.5	0	6.84	107
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	56.17	0	13.8	0	77.17	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.79	0	2.15	0	8.87	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.36	0	0.04	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.37	0	0.02	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.04	6.41	0	0.68	0	9.14	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	33.7	0	8.27	0	46.3	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.68	0	2.41	1.4	7.07	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	754.6	832.6	74.5	498.9	51	2211.7	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3180.4	3492.8	314.9	2108.6	215.1	9312.1	112
Białko [g]	10%	110	35.3	55.9	2.2	18.2	2.1	113.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	32	1.2	7.9	1.3	61.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.4	0.3	1.9	0.2	13.3	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	15.3	0	1.4	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	8.6	0	3.2	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	133	0	0	0	461	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.37	86.01	13.65	90.38	7.55	311	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.79	23.58	9.21	6.23	7.29	62.11	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.14	11.77	0.16	3.58	0	21.66	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.03
Sód [mg]	10%	2000	921.95	325.05	32.25	890.37	756	2925.64	147
Potas [mg]	10%	4700	674.25	2251.5	0	572.5	0	3498.25	74
Wapń [mg]	10%	900	309.41	126.05	15.11	54.95	0	505.54	56
Fosfor [mg]	10%	580	434.95	685.77	0	80.68	0	1201.41	207
Magnez [mg]	10%	304.5	52.33	146.62	0	39.63	0	238.59	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.2	3.97	0	1.08	0	8.27	129
Witamina A [μg]	25%	565	16.12	42.21	0	19.85	0	78.19	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0	1.01	0	4.28	43
witamina E [mg]	30%	9	3.07	6.68	0	1.91	0	11.67	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.43	0	0.11	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.55	0	0.08	0	1.47	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.33	26.67	0	1.44	0	29.45	257
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.67	25.32	0	11.91	0	46.91	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.9	0.08	2.47	2.1	7.31	162

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2177.9	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	9178.4	109
Białko [g]	10%	110	113.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	55.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	176.3	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	312.37	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	62.2	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.56	52
% energii z białka	10%	15	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2733.81	137
Potas [mg]	10%	4700	2548.92	54
Wapń [mg]	10%	900	621.92	69
Fosfor [mg]	10%	580	903.29	156
Magnez [mg]	10%	304.5	188.65	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.33	99
Witamina A [µg]	25%	565	77.67	14
Witamina D [µg]	10%	10	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	8.34	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.36	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.36	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.83	152