

---

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

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

**Siedziba:** ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

**Kuchnia:** Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

**Jadłospis przygotowany przez:** dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

## ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

**Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!**

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<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. p# Chleb kawior 180.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <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>6. 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>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 krupnik 400.00g 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%</p> <p>3. 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>4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. p#O Pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włośzczyzna 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>1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłko (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C]</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# Pasta drobiowa z włośzczyzną i koprem 80.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włośzczyzna kostka 21% [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>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</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. p# Chleb kawior 180.00g [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 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 - benzoes an 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 400.00g 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. <b>Jaja</b> gotowane w koszulce 50.00g</li> <li>4. 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%</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. 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> <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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. p# Pasta z tuńczyka i <b>twarogu</b> 80.00g 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> </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. p# Chleb kawior 180.00g [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 <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>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</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 400.00g 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. 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>5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%</li> <li>6. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li> <li>2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza <b>manna</b> 7% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], 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#w Filet Złocisty/polegdwica 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 60.00g [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. 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 Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. 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) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki 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 200.00g [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: 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> </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	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. 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# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>6. 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> 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #ciastka biszoptowe 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 100.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<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. 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <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>6. #pasztecik (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa brokułowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>pszencicy</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>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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. 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 szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny 200.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</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. p# Chleb kawior 180.00g [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 <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 100.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>6. p#w Filet Złocisty/polędwica 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> </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 300.00g 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 150.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. p#o Schab gotowany 200.00g 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 300.00g 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 Polędwica 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: izoaskorbinian 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. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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. 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 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>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</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 zabelana <b>jogurtem</b> 400.00g 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. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. RW Jabłko pieczone z cynamonem 200.00g składniki: Jabłko 100%, Cynamon mielony 0%</li> <li>5. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>6. #pierogi z serem 200.00g [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. ]</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> <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 <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 półtłusty 44% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%</li> <li>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

**Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-31**

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. p# Chleb kawior 180.00g [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. #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]</p> <p>6. p#w Poledwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa pomidorowa z ziemniakiem + 300.00g 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 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>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%]</p> <p>4. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g 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>1. Mus truskawka, jabłko (tubka) 180.00g [składniki: Przecier Jabłkowy (87%), Przecier Truskawkowy (13%)]</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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# <b>Twarożek</b> pomidorowy 100.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 57% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

**Dzień: 10 - Środa, 2026-04-01**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g</p>

<p>wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</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# 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 ]</p> <p>6. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p>	<p>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 koperkowa z brokułami i kalafiozem 300.00g 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%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 150.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. RW Filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 200.00g 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%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler</b> korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>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 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p>	<p>zagęszczonych soków i przecierzy z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), <b>seler</b>a naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy. ]</p>	<p>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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>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%</p>	<p>[składniki: <b>mleko</b> odtuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-04-02

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. 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw]</p> <p>6. #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]</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. RW Zupa krem z marchwi 400.00g 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%]</p> <p>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g 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>4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>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]</p>	<p>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</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#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 60.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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. 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. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. p# Dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 60.00g [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 zabieleną z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <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. #bm Budyń jaglany z kawałkami suszonej moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Płatki jaglane 25%, #<b>morele suszone</b> 15% [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki], 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. 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/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>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
<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. 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta z tuńczyka i <b>twarogu</b> 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 30% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Miód pszczeli bartnik 25.00g</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kalafiorowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</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. k# Sałata lodowa z <b>jogurtem</b> 150.00g składniki: Sałata 67%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 29% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</p> <p>6. <b>Twarożek</b> - gzik 200.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>	<p>1. Mus marchew, jabłko (tubka) 180.00g [składniki: przecier jabłkowy (80 %) przecier marchwiowy (20 %)]</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 <b>twarogowa</b> z buraczkciem 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%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

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. 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. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>6. #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 300.00g 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 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 200.00g [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> </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> 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. 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. #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. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>7. #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 300.00g 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. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>4. 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>5. k#o Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>6. 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>jaja gotowane iżż</b> 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu 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. 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 <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>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</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 300.00g 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 150.00g [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: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</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. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 43% [składniki: <b>ryba</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 39% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 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: 17 - Środa, 2026-04-08

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. p# Chleb kawior 180.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>6. #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]</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. RW Zupa brokułowa 300.00g 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%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>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%</p> <p>5. Makaron jasny gotowany 300.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 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%), 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# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-04-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 180.00g [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. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. P#w kielbasa 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>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>	<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 rosolo 400.00g 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> 200.00g 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 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>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>2. p#d Budyń 300.00g 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%</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. 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. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</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. 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. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1%</li> <li>6. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# 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. 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. 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> <li>7. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, 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> <li>2. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecieri z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (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> <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. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 20 - Sobota, 2026-04-11

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. p# Chleb kawior 180.00g [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#w Filet Złocisty/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.]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana <b>jogurtem</b> 300.00g 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. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</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 Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. p# Gulasz z indykiem 300.00g 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%</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%), 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. S kyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

**Dzień: 21 - Niedziela, 2026-04-12**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 100.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <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 200.00g 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 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>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 100.00g 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 200.00g 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	652.7	759.6	34.7	518.5	77.7	2043.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2752.3	3196.5	146.8	2186.2	330.4	8612.4	103
Białko [g]	10%	110	28.3	47.5	0.4	22.1	12.4	110.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	20.5	0	13.6	0	50.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	4.4	0	2.9	0	11	50
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	9.4	0	4.7	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.2	0	4.7	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	143.1	0	37.7	0	182.3	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	98.18	102.44	9	77.11	7.02	293.76	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.25	16.28	8.1	3.45	7.02	41.12	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.63	12.81	1.53	0.72	0	16.7	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	14.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.08
Sód [mg]	10%	2000	1162.55	438.9	0	686.02	54	2341.47	117
Potas [mg]	10%	4700	259.67	2653.57	0	333.82	0	3247.08	69
Wapń [mg]	10%	900	73.87	150.95	0	24.04	0	248.87	28
Fosfor [mg]	10%	580	96.34	718.67	0	117.28	0	932.3	161
Magnez [mg]	10%	304.5	11.79	169.66	0	27.39	0	208.85	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.6	5.15	0	1.04	0	6.79	106
Witamina A [μg]	25%	565	14.33	147.81	0	5.4	0	167.55	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.75	0	1.76	0	3.55	36
witamina E [mg]	30%	9	2.94	4.05	0	2.17	0	9.16	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.49	0	0.08	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.67	0	0.1	0	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.74	13.5	0	3.52	0	17.78	155
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.6	63.27	0	3.24	0	75.12	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	1.21	0	1.9	0.15	5.85	130

## 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	733.7	604.4	192	484.1	127	2141.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3085.6	2534.6	814.7	2046.6	533.3	9014.9	107
Białko [g]	10%	110	25.5	21.1	17.2	24.8	7.9	96.7	88
Tłuszcz [g]	10%	66	25.4	23.7	0.3	8.2	5.4	63.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	4.6	0.1	2.3	3.2	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	11.5	0	1.8	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.5	0	3.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	139.8	0	3.6	0	144.4	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	101.61	81.29	30.91	78.05	11.7	303.58	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.69	23.79	26.27	4.23	11.7	75.69	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.77	9.45	1.83	1.02	0	14.08	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.79
Sód [mg]	10%	2000	1556.65	293.29	55.08	812.41	129.6	2847.04	143
Potas [mg]	10%	4700	228.54	1917.42	426.6	254.57	0	2827.14	60
Wapń [mg]	10%	900	31.51	401.56	6.48	66.16	216	721.71	81
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	510.2	21.6	78.12	0	642.52	111
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	119.32	35.64	24.2	0	188.37	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.86	0.43	0.86	0	5.67	88
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	45.77	8.1	16.06	0	83.88	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.64	0	1.03	0	2.68	26
witamina E [mg]	30%	9	2.16	4.43	0.22	1.71	0	8.53	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.38	0.03	0.05	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.82	0.1	0.13	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	4.29	0.51	0.4	0	5.9	51
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	27.46	4.85	9.63	0	50.33	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.32	0.81	0.15	2.25	0.36	7.11	157

## 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	629.1	630.3	173.6	538.9	153	2125	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2653.6	2653.6	733.5	2274.4	643.5	8958.8	107
Białko [g]	10%	110	26.9	53.2	6.8	27.4	21.6	136.1	123
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	17.7	2.7	12.4	5.4	53.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4.2	1.5	5.9	3.6	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.5	0.5	1.4	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	4.2	0.1	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	180.6	8.1	0	0	306.5	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	96.08	67.75	31.38	79.7	4.5	279.43	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.57	13.93	20.64	3.51	4.5	47.16	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	6.71	1.94	0.86	0	10.96	36
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.44
Sód [mg]	10%	2000	1184.83	335.66	74.06	1147.59	504	3246.15	162
Potas [mg]	10%	4700	249.8	1901.5	245.97	203.17	0	2600.46	54
Wapń [mg]	10%	900	55.88	149.86	198.62	10.36	0	414.73	46
Fosfor [mg]	10%	580	107.99	291.88	170.9	15.13	0	585.91	101
Magnez [mg]	10%	304.5	23.42	90.78	21.99	7.21	0	143.42	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.18	3.11	0.28	0.5	0	5.09	79
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	41.99	1.36	13.8	0	62.71	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.54	0.01	1.01	0	3.15	31
witamina E [mg]	30%	9	1.7	1.42	0.07	2.15	0	5.35	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.3	0.06	0.04	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.34	0.26	0.02	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.3	5.92	0.24	0.68	0	7.15	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	25.19	0.81	8.27	0	37.62	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	0.93	0.2	3.18	1.4	8.11	181

## 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	506.2	944.7	96.6	546.7	127	2221.5	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2138.9	3972.5	410.1	2304.5	533.3	9359.4	110
Białko [g]	10%	110	22.6	58.8	1.3	16.9	7.9	107.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	9.4	30.6	0	14.2	5.4	59.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	5.1	0	2.6	3.2	14	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	12.6	0	5.2	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	7	0	4.8	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	119.3	0	58.5	0	178.8	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.53	112.79	23.49	89.28	11.7	320.79	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.62	25.42	22.95	6.2	11.7	71.89	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	8.88	1.35	3.14	0	14.96	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.33
Sód [mg]	10%	2000	1071.01	895.09	0.1	713.06	129.6	2808.88	141
Potas [mg]	10%	4700	228.54	1752.7	0	545.23	0	2526.48	54
Wapń [mg]	10%	900	31.51	195.38	0	67.43	216	510.32	57
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	674.3	0	106.31	0	813.21	140
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	131	0	38.69	0	178.9	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.05	0	1.36	0	4.92	77
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	37.84	0	17.46	0	69.26	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.35	0	1.29	0	2.66	27
witamina E [mg]	30%	9	2.16	5.84	0	3	0	11.01	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.36	0	0.11	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.57	0	0.15	0	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	23.94	0	1.29	0	25.93	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	22.7	22.95	10.47	0	64.5	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	2.48	0	1.98	0.36	7.02	157

## 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	544.8	646.1	153.3	531.4	153	2028.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2303.8	2713.4	650.3	2243.3	643.5	8554.4	102
Białko [g]	10%	110	17.6	31.8	18.1	18.1	21.6	107.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	8.7	22	0.8	11.7	5.4	48.7	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	10.1	0.3	1.8	3.6	18.6	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6.5	0	4.1	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.3	0	4.6	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	56.6	0	0	0	65.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	99.54	85.25	18.49	89.14	4.5	296.94	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.18	16.9	5.87	5.06	4.5	38.53	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	10.19	0.34	1.67	0	13.64	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.65
Sód [mg]	10%	2000	674.79	201.39	62.63	662.4	504	2105.22	105
Potas [mg]	10%	4700	266.7	1028.44	0	325.06	0	1620.2	35
Wapń [mg]	10%	900	79.26	116.06	0	19.14	0	214.46	24
Fosfor [mg]	10%	580	146.26	174.99	0	24.67	0	345.93	59
Magnez [mg]	10%	304.5	24.46	68.29	0	13.46	0	106.22	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.73	3.19	0	0.74	0	4.67	73
Witamina A [μg]	25%	565	5.81	30.65	0	16.91	0	53.38	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.56	0	1.01	0	2.63	27
witamina E [mg]	30%	9	1.56	2.67	0	3.28	0	7.52	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.22	0	0.06	0	0.34	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.24	0	0.04	0	0.54	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.4	3.89	0	1.06	0	5.37	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.48	18.39	0	10.14	0	32.03	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.55	0.17	1.84	1.4	5.26	116

## 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	601.7	727.7	192	515.5	103.6	2140.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2532.5	3068.7	814.7	2172.6	440.6	9029.2	107
Białko [g]	10%	110	24.1	33.1	17.2	19.9	16.5	111	101
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	17.4	0.3	13.9	0	50.9	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	2.4	0.1	1.9	0	10.2	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.1	0	1.5	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.5	0	3.2	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	57.2	0	13	0	71.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.92	111.98	30.91	78.36	9.36	314.55	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.64	10.97	26.27	3.86	9.36	55.12	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	4.74	1.83	1.82	0	9.98	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.84
Sód [mg]	10%	2000	1071.01	218.94	55.08	683.25	72	2100.29	106
Potas [mg]	10%	4700	228.54	843.74	426.6	413.91	0	1912.8	41
Wapń [mg]	10%	900	31.51	53.84	6.48	37.19	0	129.03	15
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	380.41	21.6	101.29	0	535.9	93
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	65.16	35.64	34.62	0	144.63	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.3	0.43	0.99	0	4.23	66
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	43.55	8.1	28.55	0	94.15	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.23	0	1.01	0	2.25	22
witamina E [mg]	30%	9	2.16	3.58	0.22	1.98	0	7.96	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.17	0.03	0.08	0	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.23	0.1	0.09	0	0.49	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	11.55	0.51	3.19	0	15.96	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	26.13	4.85	17.13	0	56.49	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	0.6	0.15	1.89	0.2	5.25	117

## 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	634.5	915.9	152.7	501.7	127	2332.1	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2677.8	3846.6	642.3	2121.5	533.3	9821.7	117
Białko [g]	10%	110	28.4	58.2	2.8	28.7	7.9	126.2	115
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	32.2	5.3	8.4	5.4	66.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	8.1	3.2	2.1	3.2	20.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	9.5	1.5	1.5	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	5.2	0.1	3.2	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	41.5	39.4	0.9	0	316.2	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	97.92	103.79	23.57	78.16	11.7	315.16	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.85	21.77	9.09	4.37	11.7	51.8	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	11.3	0.61	0.86	0	14.22	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.77
Sód [mg]	10%	2000	1270.2	287.86	37.32	1094.04	129.6	2819.03	141
Potas [mg]	10%	4700	294.09	2069.5	15.34	246.37	0	2625.32	55
Wapń [mg]	10%	900	75.93	140.64	13.69	53.56	216	499.84	56
Fosfor [mg]	10%	580	175.47	326.5	21.55	123.13	0	646.65	111
Magnez [mg]	10%	304.5	27.56	112.75	1.55	11.26	0	153.13	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.92	5.37	0.18	0.59	0	8.09	126
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	56.02	0.06	13.8	0	75.43	13
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.81	0.15	1.03	0	4.13	41
witamina E [mg]	30%	9	1.86	3.64	0.14	2.15	0	7.81	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.32	0	0.05	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.36	0.03	0.23	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	8.17	0	0.76	0	9.27	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	33.61	0.03	8.27	0	45.26	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.79	0.1	3.03	0.36	7.04	157

## 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	617.8	725.6	51	534.4	86.9	2015.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2599.3	3064	215.1	2255.1	369.4	8503.2	101
Białko [g]	10%	110	26.5	35.9	2.1	23.2	16.2	104	95
Tłuszcz [g]	10%	66	20.5	12.9	1.3	12.6	0	47.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	5.2	0.2	2.8	0	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	1.2	0	4	0	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.8	0	4.2	0	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	5.3	0	29.4	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.53	120.19	7.55	82.24	5.53	298.06	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.42	42.19	7.29	5.41	5.53	64.86	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	7.83	0	0.75	0	10.17	34
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.6
Sód [mg]	10%	2000	1467.01	475.86	756	1073.25	54	3826.13	192
Potas [mg]	10%	4700	228.54	807.05	0	220.94	0	1256.53	27
Wapń [mg]	10%	900	31.51	167.33	0	45.85	0	244.7	28
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	137.9	0	95.57	0	266.06	46
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	39.23	0	20.64	0	69.07	23
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	1.93	0	0.53	0	2.98	46
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	24.53	0	6.46	0	44.94	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.04	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.16	1.21	0	2.31	0	5.69	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.16	0	0.05	0	0.26	26
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.16	0	0.15	0	0.37	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	3.46	0	0.33	0	4.49	39
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	14.71	0	3.87	0	26.96	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.07	1.32	2.1	2.98	0.15	9.56	213

## 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	580.9	798.9	69.9	553	153	2155.8	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2457.2	3359.6	296.6	2330.6	643.5	9087.6	108
Białko [g]	10%	110	23.2	54.4	0.8	23.7	21.6	123.8	113
Tłuszcz [g]	10%	66	8.8	23.3	0.6	15.3	5.4	53.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.2	4.4	0	2.6	3.6	12.8	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	9.2	0	5.9	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6	0	5.4	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	176.5	0	1	0	178.4	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	102.66	99.33	15.22	80.43	4.5	302.16	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.21	20.59	14.58	6.5	4.5	58.4	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	13.12	0	0.94	0	15.51	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.66
Sód [mg]	10%	2000	1207.45	366.44	0	690.65	504	2768.55	138
Potas [mg]	10%	4700	205.5	2436	0	284.27	0	2925.77	62
Wapń [mg]	10%	900	35.83	102.78	0	93.35	0	231.97	25
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	304.13	0	139.71	0	484.35	83
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	108.24	0	13.37	0	140.9	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	3.22	0	0.66	0	4.33	67
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	43.83	0	14.75	0	64.13	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.48	0	1.03	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.33	0	3.76	0	8.63	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.36	0	0.05	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.31	0	0.27	0	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	7.23	0	0.89	0	8.41	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	26.29	0	8.85	0	38.47	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	1.01	0	1.91	1.4	6.92	153

## 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	619.8	825.3	80.4	491.6	77.7	2095	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2607.9	3468.6	341.2	2074.6	330.4	8823	105
Białko [g]	10%	110	20.4	50.2	1.8	16.9	12.4	101.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	28	0	11.5	0	59.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	7.1	0	2.6	0	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	10.5	0	3.6	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	5.7	0	3.8	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	88.3	0	105.7	0	194.9	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	90.08	96.72	18.9	80.38	7.02	293.11	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.03	14.3	18.9	5.19	7.02	51.46	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.1	7.71	1.35	0.91	0	12.08	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.84
Sód [mg]	10%	2000	1039.51	414.23	518.4	720.11	54	2746.26	138
Potas [mg]	10%	4700	336.72	1117.14	0	249.23	0	1703.1	36
Wapń [mg]	10%	900	45.54	95.84	0	39.97	0	181.36	20
Fosfor [mg]	10%	580	76.84	429.89	0	77.01	0	583.75	100
Magnez [mg]	10%	304.5	42.78	81.99	0	11.19	0	135.97	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.18	2.47	0	1.22	0	4.88	77
Witamina A [μg]	25%	565	8.84	53.25	0	14.18	0	76.29	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.35	0	1.52	0	2.89	29
witamina E [mg]	30%	9	1.68	4.85	0	2.61	0	9.16	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.24	0	0.05	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.36	0	0.18	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.86	16.7	0	0.7	0	18.27	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.3	31.95	0	8.51	0	45.77	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	1.15	1.44	2	0.15	6.86	153

## 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	541.8	777.6	66.3	527.2	127	2040.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2286.5	3279.4	280.8	2225.4	533.3	8605.7	101
Białko [g]	10%	110	17	59.7	1.9	26.8	7.9	113.5	103
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	14.3	0.8	12	5.4	45.1	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	3.8	0.3	3.4	3.2	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.3	0	1.5	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.2	0	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	117.8	0	1	0	119.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	90.94	110.16	12.96	78.1	11.7	303.88	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.29	31.86	0.34	4.21	11.7	60.41	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	15.46	0.34	0.72	0	18.11	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.43
Sód [mg]	10%	2000	711.01	451.51	8.64	932.13	129.6	2232.9	112
Potas [mg]	10%	4700	228.54	3331.87	0	231.97	0	3792.39	81
Wapń [mg]	10%	900	31.51	466.78	0	66.52	216	780.83	87
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	995.7	0	152.65	0	1180.95	204
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	219.94	0	22.15	0	251.3	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	4.68	0	0.54	0	5.74	90
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	69.24	0	5.4	0	88.59	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.02	0	1.03	0	2.07	20
witamina E [mg]	30%	9	2.16	3.67	0	1.53	0	7.36	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.64	0	0.05	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	1.01	0	0.27	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	27.76	0	0.37	0	28.83	250
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	41.54	0	3.24	0	53.15	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	1.25	0.02	2.58	0.36	5.58	124

## 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	555.5	679.9	257.8	473.5	153	2119.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2345.2	2861.5	1092.3	2002.7	643.5	8945.3	107
Białko [g]	10%	110	24.1	40.6	6.9	23	21.6	116.4	106
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	16.2	1.8	7.4	5.4	42.8	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	4.2	0.2	1.6	3.6	15.6	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.9	0.1	1.5	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.2	0	3.2	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	0	0	0	71.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	88.6	100.62	54.79	79.37	4.5	327.89	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.34	16.14	11.6	3.66	4.5	48.26	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	15.77	2.78	1.5	0	21.5	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.77
Sód [mg]	10%	2000	761.41	302.55	3.55	891.79	504	2463.31	123
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1165.72	449.96	267.97	0	2089.16	45
Wapń [mg]	10%	900	35.83	147.15	39.85	22.58	0	245.42	27
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	269.86	34.29	24.76	0	369.43	64
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	91.36	12.19	12.6	0	135.44	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	4.36	1.06	0.82	0	6.68	105
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	92.72	7.13	20.52	0	125.92	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.2	0.63	2.35	0	7.72	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.34	0.04	0.05	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.42	0.07	0.04	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	4.49	1.23	0.87	0	6.89	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	55.63	4.27	12.31	0	75.55	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.11	0.84	0	2.47	1.4	6.15	137

## 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	549.6	755.7	62.2	487.4	86.9	1941.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2325	3181	264.3	2057	369.4	8197.1	96
Białko [g]	10%	110	21	42.5	0.8	17.6	16.2	98.2	90
Tłuszcz [g]	10%	66	7.9	22.1	0	11	0	41.1	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	6.9	0	2	0	11.1	51
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	8.7	0	3.6	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.1	0	4.3	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	3.1	39.6	0	0.4	0	43.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	99.23	99.72	14.74	80.17	5.53	299.41	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.48	20.11	14.25	5.85	5.53	51.25	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.62	6.49	0	1.4	0	9.52	32
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	11.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.63
Sód [mg]	10%	2000	762.75	279.03	0	673.97	54	1769.76	89
Potas [mg]	10%	4700	262.37	1439.51	0	307.77	0	2009.66	44
Wapń [mg]	10%	900	69.13	253.9	0	57.78	0	380.82	42
Fosfor [mg]	10%	580	78.53	557.24	0	73.03	0	708.81	123
Magnez [mg]	10%	304.5	24.72	89.25	0	13.2	0	127.18	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	3.17	0	0.97	0	5.05	79
Witamina A [μg]	25%	565	12.47	57.04	0	16.03	0	85.55	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.46	0	1.02	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	1.65	2.79	0	2.93	0	7.37	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.31	0	0.05	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.81	0	0.14	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.41	5.43	0	0.8	0	6.66	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.48	34.22	0	9.62	0	51.33	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.11	0.77	0	1.87	0.15	4.42	98

## 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	606.3	1008.7	114.4	561.9	51	2342.4	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2549.4	4236.1	484.1	2368.3	215.1	9853.2	117
Białko [g]	10%	110	22.3	57.7	2.6	23	2.1	107.9	97
Tłuszcz [g]	10%	66	21.2	36.9	1.3	14.8	1.3	75.7	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	13.5	0.3	3.1	0.2	24.3	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.3	0.4	5.3	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	3.7	0.1	4.9	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	62.8	41	75.3	0	307	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.17	116.42	23.35	85.16	7.55	314.67	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.55	23.09	14.42	5.25	7.29	54.62	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	10.01	0.92	2.41	0	14.94	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.38
Sód [mg]	10%	2000	1067.86	935.63	18.14	716.35	756	3494	175
Potas [mg]	10%	4700	276.69	921.4	53.64	534.95	0	1786.69	38
Wapń [mg]	10%	900	48.61	112.74	6.61	65.77	0	233.75	26
Fosfor [mg]	10%	580	105.94	204.31	25.85	161.34	0	497.45	85
Magnez [mg]	10%	304.5	13.7	57.49	2.22	40.67	0	114.1	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.32	2.6	0.33	1.61	0	5.88	92
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	19.11	2.18	15.65	0	50.9	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.87	0.19	1.71	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	2.34	3.15	0.17	2.7	0	8.37	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.18	0.01	0.12	0	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.24	0.06	0.22	0	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.71	4.97	0.05	2.89	0	8.64	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	11.46	1.31	9.39	0	30.54	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	2.59	0.05	1.98	2.1	8.73	194

## 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	696.3	621.4	117.9	541.5	127	2104.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2927.3	2613.7	499.6	2280.5	533.3	8854.6	105
Białko [g]	10%	110	32.3	49.1	2.7	19.7	7.9	111.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	25.1	18.3	1.2	15.9	5.4	66.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	4.6	0.3	2.6	3.2	19.8	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	6	0.4	2.2	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.7	0	3.3	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	107.3	41	63.4	0	213.7	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	85.9	69.43	24.18	80.64	11.7	271.85	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.12	14.06	15.64	4.24	11.7	54.78	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.56	8.91	0.35	1.96	0	12.79	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.56
Sód [mg]	10%	2000	1391.86	282.47	18.71	937.5	129.6	2760.16	138
Potas [mg]	10%	4700	248.7	2014.04	15.4	374.4	0	2652.56	56
Wapń [mg]	10%	900	79.03	107.54	5.47	40.29	216	448.35	50
Fosfor [mg]	10%	580	148.51	598.9	23.28	76.04	0	846.74	146
Magnez [mg]	10%	304.5	23.33	131.48	1.36	19.37	0	175.56	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.52	3.37	0.25	1.37	0	5.53	87
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	79.66	0	36.95	0	122.17	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.34	0.19	1.31	0	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.24	0.06	2.64	0	7.49	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.4	0	0.07	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.5	0.05	0.16	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	23.05	0	0.97	0	24.4	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	47.79	0	22.17	0	73.3	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.86	0.78	0.05	2.6	0.36	6.9	153

## 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	546.1	712.6	128.5	513.7	153	2054.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2304.6	3005.1	544.9	2167.6	643.5	8665.9	103
Białko [g]	10%	110	26.7	37.8	16.5	23.1	21.6	125.8	114
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	16.3	0.3	12.2	5.4	47	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	3.5	0	1.9	3.6	11.8	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.7	0	4.5	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.1	0	4.7	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	162.1	0	0.5	0	164	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.01	106.71	15.61	78.34	4.5	287.19	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.9	18.53	15.25	4.33	4.5	48.53	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.48	6.35	1.71	1.1	0	10.66	36
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.18
Sód [mg]	10%	2000	1108.91	269.83	54	660.72	504	2597.48	129
Potas [mg]	10%	4700	236.63	762.95	0	297.17	0	1296.77	27
Wapń [mg]	10%	900	78.19	151.22	0	41.82	0	271.24	31
Fosfor [mg]	10%	580	104.26	340.98	0	87.15	0	532.4	92
Magnez [mg]	10%	304.5	21.87	57.2	0	12.79	0	91.88	30
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.53	2.36	0	0.74	0	3.64	57
Witamina A [μg]	25%	565	5.93	5.71	0	16.22	0	27.87	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.74	0	1.02	0	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	2.31	2.23	0	3.32	0	7.87	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.14	0	0.06	0	0.27	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.44	0	0.17	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.34	9.45	0	0.93	0	10.73	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.56	3.42	0	9.73	0	16.72	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0.74	0.15	1.83	1.4	6.49	145

## 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	626.3	649.4	105	565.4	86.9	2033.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2651.2	2745.7	445.2	2384.7	369.4	8596.4	100
Białko [g]	10%	110	33.2	36.4	1	30.4	16.2	117.3	107
Tłuszcz [g]	10%	66	7.9	8.9	0.3	14.3	0	31.5	48
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	1.9	0.1	4.5	0	8.6	40
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	2.5	0	1.4	0	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	1.7	0	3.1	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	56.2	0	0	0	58.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	106.19	109.11	25.38	79.05	5.53	325.27	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.99	13.94	20.73	5.01	5.53	60.23	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	6.72	1.83	0.72	0	10.86	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	9.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.34
Sód [mg]	10%	2000	815.95	274.18	1.08	1251.99	54	2397.21	121
Potas [mg]	10%	4700	314.94	942.33	426.6	180.13	0	1864.01	40
Wapń [mg]	10%	900	117.91	90.83	6.48	14.68	0	229.91	26
Fosfor [mg]	10%	580	248.59	361.6	21.6	23.05	0	654.84	113
Magnez [mg]	10%	304.5	17.3	86.91	35.64	17.29	0	157.15	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.69	3.12	0.43	0.43	0	4.68	74
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	37.32	8.1	5.4	0	64.77	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.35	0	1.01	0	2.41	25
witamina E [mg]	30%	9	2.16	1.43	0.22	1.52	0	5.35	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.34	0.03	0.04	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.36	0.1	0.02	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.86	10.92	0.51	0.27	0	12.57	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	22.39	4.85	3.24	0	38.86	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.76	0	3.47	0.15	5.99	133

## 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	684.4	612.3	189	488.4	77.7	2052.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2883.2	2574.5	797.4	2060.6	330.4	8646.3	102
Białko [g]	10%	110	30.8	46.5	9.2	17.5	12.4	116.6	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.9	18.5	4.1	11.6	0	54.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	3.5	2.6	2.6	0	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.1	0.8	3.6	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.8	0	3.9	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	96.7	12.2	105.7	0	215.6	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	96.14	69.5	29.44	79.33	7.02	281.44	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.52	17	27.54	4.4	7.02	60.49	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	9.6	1.62	1.85	0	14.51	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.79
Sód [mg]	10%	2000	1315.45	336.06	119.49	700.24	54	2525.25	127
Potas [mg]	10%	4700	205.5	2002.99	346.17	393.58	0	2948.26	62
Wapń [mg]	10%	900	35.83	145.82	294.58	57.97	0	534.22	59
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	573.01	238.09	101.75	0	953.37	165
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	136.09	29.45	19.81	0	204.65	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	4.05	0.24	1.56	0	6.3	98
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	99.74	2.04	40.12	0	147.45	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0.02	1.52	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	1.53	4.01	0.09	2.99	0	8.64	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.42	0.08	0.08	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.54	0.39	0.22	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	20.08	0.23	0.91	0	21.51	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	59.84	1.22	24.07	0	88.47	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.93	0.33	1.94	0.15	6.31	141

## 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	538.7	721.7	112.8	501	153	2027.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2278.4	3043.6	477.5	2117.8	643.5	8560.9	102
Białko [g]	10%	110	18.8	37.2	2.5	27.1	21.6	107.3	98
Tłuszcz [g]	10%	66	8.1	14.1	1	8.8	5.4	37.7	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	3.1	0.3	2.5	3.6	11.6	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0	2.1	0	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.2	0	3.2	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	26.5	0	6.8	0	34.2	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	98.13	117.39	24.21	78.73	4.5	322.96	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.63	22.93	10.69	5.11	4.5	50.86	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	12.15	1.87	0.98	0	16.59	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.13
Sód [mg]	10%	2000	1053.69	328.91	12.24	660.54	504	2559.38	128
Potas [mg]	10%	4700	228.56	983.16	0	326.47	0	1538.2	33
Wapń [mg]	10%	900	32.24	268.17	0	57.73	0	358.16	40
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	352.67	0	121.48	0	506.75	88
Magnez [mg]	10%	304.5	9.47	70.77	0	25.71	0	105.96	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.53	2.83	0	0.69	0	4.06	63
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	10.84	0	8.38	0	33.18	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.41	0	1.04	0	2.48	24
witamina E [mg]	30%	9	2.16	2.94	0	1.71	0	6.82	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.2	0	0.07	0	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.41	0	0.2	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	3.48	0	0.7	0	4.88	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	6.5	0	5.03	0	19.91	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.91	0.03	1.83	1.4	6.39	143

## 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	582.7	758	37.8	568.8	86.9	2034.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2465.3	3183.3	160.1	2395.2	369.4	8573.5	101
Białko [g]	10%	110	28.9	38.9	0.1	23.4	16.2	107.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	8.3	26.3	0	17.5	0	52.3	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	3.5	0	5	0	10.7	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	12.7	0	1.4	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	7.2	0	3.1	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	18.2	0	0	0	20	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	98.61	96.73	9.9	79.69	5.53	290.48	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.78	17.11	9.18	3.2	5.53	40.81	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	10.79	1.62	0.86	0	14.71	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	14.82
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.51
Sód [mg]	10%	2000	1189.9	262.12	0	1012.59	54	2518.62	126
Potas [mg]	10%	4700	248.7	1829.11	0	203.17	0	2280.99	48
Wapń [mg]	10%	900	79.03	168.67	0	10.36	0	258.07	29
Fosfor [mg]	10%	580	148.51	353.7	0	15.13	0	517.34	90
Magnez [mg]	10%	304.5	23.33	136.34	0	7.21	0	166.89	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.52	5.17	0	0.5	0	6.2	97
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	55.06	0	13.8	0	74.41	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.34	0	1.01	0	2.39	23
witamina E [mg]	30%	9	1.53	5.07	0	2.15	0	8.76	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.52	0	0.04	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.45	0	0.02	0	0.74	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	6.64	0	0.68	0	7.69	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	33.04	0	8.27	0	44.65	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.3	0.72	0	2.81	0.15	6.29	140

## 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	530	871.1	106.4	528.2	51	2086.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2235	3654.5	450	2232.1	215.1	8786.8	105
Białko [g]	10%	110	21.4	55.3	3.2	20.1	2.1	102.3	92
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	33	1.7	8.3	1.3	58	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	4.6	0.5	2	0.2	11.3	51
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	15.7	0	1.4	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.8	0	3.2	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	130.9	0	0	0	365.3	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.39	94.55	19.51	95.29	7.55	298.31	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.66	24.61	13.15	7.46	7.29	57.19	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	12.8	0.23	4.53	0	19.15	64
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.78
Sód [mg]	10%	2000	755.76	333.16	46.08	973.83	756	2864.84	144
Potas [mg]	10%	4700	317.13	2439.52	0	703.29	0	3459.96	74
Wapń [mg]	10%	900	71.61	137.15	21.6	68.37	0	298.74	33
Fosfor [mg]	10%	580	167.55	697.62	0	99.89	0	965.08	166
Magnez [mg]	10%	304.5	17.48	155.41	0	47.07	0	219.98	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2	4.34	0	1.3	0	7.65	119
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	48.97	0	24.67	0	87.6	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.81	0	1.01	0	3.96	39
witamina E [mg]	30%	9	2.49	6.82	0	2.04	0	11.36	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.47	0	0.13	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.57	0	0.1	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.73	26.1	0	1.83	0	28.67	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	29.38	0	14.8	0	52.56	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.09	0.92	0.12	2.7	2.1	7.16	160

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2101.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8859.6	105
Białko [g]	10%	110	111.9	102
Tłuszcz [g]	10%	66	52.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.9	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	301.95	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	54.45	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.08	47
% energii z białka	10%	15	-	25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2656.76	133
Potas [mg]	10%	4700	2331.6	50
Wapń [mg]	10%	900	354.12	40
Fosfor [mg]	10%	580	646.18	111
Magnez [mg]	10%	304.5	153.31	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.38	84
Witamina A [μg]	25%	565	80.96	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.89	29
witamina E [mg]	30%	9	8	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.33	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	48.46	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.64	148