

---

# Plan żywieniowy: D10. Dieta przetarta 2-22.03.2026 rok (21 dni) ++ PROVITA

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

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

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

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

## ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

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

---

## Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-02**

| 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. Miód pszczeli bartnik 25.00g</li> <li>6. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, 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 koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> <li>4. Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li>5. RW Ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</li> <li>6. # Udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>6. 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.)]</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: 2 - Wtorek, 2026-03-03**

| 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</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 curry z kurczakiem + 350.00g składniki: Woda</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), <b>seler</b>a naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy. ]</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) 20.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>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). ]</p> <p>6. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p> | <p>wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny]</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</p> <p>7. RW Marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> |  | <p>[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 rybą(<b>dorszem</b>) 170.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2026-03-04**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>podwieczorek</b>                                                         | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>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]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana <b>jogurtem</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, ziemniaki 34%, woda, <b>ser</b> twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-05**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>podwieczorek</b>                           | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>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, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. P# <b>Twarożek</b> pomidorowy 50.00g 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# 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 cukiniowa (lekka) 350.00g 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]</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g 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%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler</b> korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. RW Sałatka jarzynowa NA <b>JOGURCIE</b> 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, #<b>Jaja</b> gotowane 15%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-06**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</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. #dżem truskawkowy (s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]</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 pomidorowa z kaszą orkiszową 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 9% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>4. 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>5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>6. 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. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca – maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. RW Pasta z <b>dorsza</b>, ala paprykarz 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-07**

| 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]</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. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</p> <p>4. 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <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 chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2026-03-08**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</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>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</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. 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. 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%</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |



**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-09**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | pośiłek 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. #dżem truskawkowy (s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyna, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca - guma guar, substancja konserwująca - sorbinian potasu.]</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# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g 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. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. <b>Jaja</b> gotowane w koszulce 50.00g</li> <li>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>6. 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>7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. 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 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: 9 - Wtorek, 2026-03-10**

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | pośiłek 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: cykoria, <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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</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 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 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. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</li> <li>4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g 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. 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. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwiniowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 80.00g 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> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 10 - Środa, 2026-03-11**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>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). ]</p> <p>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szaflwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</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 koperkowa z brokułami i kalafiorom 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <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 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p> | <p>1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), <b>seler</b>a naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy. ]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i włoszczyzną 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |

**Dzień: 11 - Czwartek, 2026-03-12**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                     | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p> <p>6. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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 buraczkowa 400.00g 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%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g 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>6. 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>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 170.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>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, 2026-03-13**

| 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. 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> <li>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 ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. p# Pulpety z <b>dorsza</b> pieczone 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 70% [składniki: <b>ryba</b>], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. RW Galaretka z rybą(<b>dorszem</b>) 200.00g 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 Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian 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, 2026-03-14**

| 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: cykoria, <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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, 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. k# Zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</li> <li>6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. #Kiełbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</li> <li>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 14 - Niedziela, 2026-03-15**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>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]</p> <p>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, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i <b>mozzarellą</b> 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtuszczone <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>5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>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%</p> | <p>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>]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z buraczkem gotowanym 60.00g 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>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, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

**Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-03-16**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>pośiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. 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> <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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. k# Zupa brokułowa + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Kasza <b>kuskus</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (<b>pszenica</b>) 30%</li> <li>4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</li> <li>5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 45% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. p# pasta jaglana z <b>rybą</b> 60.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 25%, # płatki jaglane M 20% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 15% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</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, 2026-03-17**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                 | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</p> <p>6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>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 + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. 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>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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>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). ]</p> <p>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> |

**Dzień: 17 - Środa, 2026-03-18**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>podwieczorek</b>                           | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>pośiłek dodatkowy</b>                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>6. #dżem brzoskwinia(s) 25.00g [składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu, przeciwutleniacz – kwas askorbinowy.]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <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. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> <p>4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (<b>mleko</b>, <b>jaja</b>, <b>soja</b>, <b>pszenica</b>, <b>seler</b> korzeniowy, <b>gorczyca</b>) 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 70.00g [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. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 18 - Czwartek, 2026-03-19**

| 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</li> <li>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 ]</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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 400.00g 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. # Udka kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</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 170.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, Brokuły 17%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol> |

**Dzień: 19 - Piątek, 2026-03-20**

| 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>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%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>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 warzywna z dynią 400.00g 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%</p> <p>3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>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%</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 170.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>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]</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> |

**Dzień: 20 - Sobota, 2026-03-21**

| 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</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</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:</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 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, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabieleną <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%</p> <p>3. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. 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>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> | <p>mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 21 - Niedziela, 2026-03-22**

| 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# Pasta <b>jajeczna</b> z warzywami 50.00g 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>6. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</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 350.00g 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 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>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. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 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), 2026-03-02

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 673.4              | 572.2   | 41.5         | 580.4   | 127               | 1994.8          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2843.6             | 2413.5  | 175.4        | 2441.4  | 533.3             | 8407.4          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34.6               | 46.7    | 0.3          | 23.1    | 7.9               | 112.8           | 113                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14                 | 10.7    | 0.3          | 20.2    | 5.4               | 50.7            | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.5                | 3.1     | 0            | 5.9     | 3.2               | 17.9            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 2.5     | 0            | 3.5     | 0                 | 8.1             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 2.2     | 0            | 4.4     | 0                 | 10.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 135.8   | 0            | 126.9   | 0                 | 263.6           | 87                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 102.91             | 77.16   | 10.08        | 76.82   | 11.7              | 278.68          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 9.17               | 12.84   | 9.72         | 2.56    | 11.7              | 46              | 97                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.58               | 10.11   | 1.71         | 0.72    | 0                 | 14.13           | 47                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.52              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.61              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.87              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1171.59            | 232.64  | 0            | 1149.84 | 129.6             | 2683.67         | 134                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 238.89             | 2045.02 | 0            | 228.28  | 0                 | 2512.2          | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 32.64              | 145.74  | 0            | 31.78   | 216               | 426.17          | 50                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 36.19              | 318.73  | 0            | 96.4    | 0                 | 451.32          | 78                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 10.33              | 100.28  | 0            | 21.79   | 0                 | 132.4           | 43                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.71               | 3.18    | 0            | 1.24    | 0                 | 5.14            | 80                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 14.21              | 104.41  | 0            | 5.4     | 0                 | 124.02          | 22                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.4     | 0            | 1.96    | 0                 | 3.72            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.65               | 1.85    | 0            | 2.19    | 0                 | 6.69            | 74                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.3     | 0            | 0.06    | 0                 | 0.41            | 42                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.06               | 0.38    | 0            | 0.2     | 0                 | 0.65            | 65                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.73               | 5.69    | 0            | 0.29    | 0                 | 6.73            | 59                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.52               | 62.64   | 0            | 3.24    | 0                 | 74.41           | 111                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.25               | 0.64    | 0            | 3.19    | 0.36              | 6.7             | 149                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 676.8              | 634.4   | 80.4         | 469.8   | 127               | 1988.6          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2842.4             | 2668.8  | 341.2        | 1985.6  | 533.3             | 8371.5          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 23.2               | 38      | 1.8          | 21.6    | 7.9               | 92.7            | 93                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 26.6               | 17.3    | 0            | 8.4     | 5.4               | 57.8            | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 9.1                | 2.8     | 0            | 1.7     | 3.2               | 16.9            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 7.7     | 0            | 1.9     | 0                 | 11.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 4.2     | 0            | 4.1     | 0                 | 12.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 89.5    | 0            | 0       | 0                 | 90.4            | 30                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 86.97              | 87.34   | 18.9         | 77.44   | 11.7              | 282.35          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 9.58               | 15.79   | 18.9         | 3.41    | 11.7              | 59.39           | 125                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.77               | 11.49   | 1.35         | 1.44    | 0                 | 16.06           | 54                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.1               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.89              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 59.01              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1443.61            | 361.28  | 518.4        | 661     | 129.6             | 3113.9          | 155                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 228.54             | 1018.73 | 0            | 253.57  | 0                 | 1500.84         | 32                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 31.51              | 78.48   | 0            | 28.53   | 216               | 354.53          | 41                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 32.59              | 351.93  | 0            | 33.96   | 0                 | 418.48          | 73                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 9.2                | 77.33   | 0            | 23.4    | 0                 | 109.95          | 36                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.51               | 2.31    | 0            | 0.79    | 0                 | 3.61            | 56                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.95              | 35.22   | 0            | 13.01   | 0                 | 62.19           | 10                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.18    | 0            | 1.35    | 0                 | 2.88            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.65               | 3.27    | 0            | 2.24    | 0                 | 8.16            | 90                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.16    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.27            | 28                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.3     | 0            | 0.03    | 0                 | 0.39            | 40                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.69               | 7.84    | 0            | 0.48    | 0                 | 9.03            | 78                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.36               | 4.61    | 0            | 7.81    | 0                 | 20.79           | 31                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.01               | 1       | 1.44         | 1.83    | 0.36              | 7.78            | 173                |



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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| Zawartość w porcji                    |              |                   |             |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 572.2       | 622.5   | 37.8         | 538.2   | 153               | 1923.9          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2410.4      | 2631.4  | 160.1        | 2270.5  | 643.5             | 8116            | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.6        | 26.9    | 0.1          | 25.7    | 21.6              | 99              | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.7        | 8       | 0            | 13.1    | 5.4               | 43.4            | 65                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.3         | 2.3     | 0            | 5.5     | 3.6               | 15.9            | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.4         | 1       | 0            | 1.9     | 0                 | 6.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.3         | 0.8     | 0            | 4.2     | 0                 | 9.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 117.6       | 20.2    | 0            | 0       | 0                 | 137.8           | 46                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 81.44       | 115.19  | 9.9          | 79.58   | 4.5               | 290.62          | 123                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.46        | 17.64   | 9.18         | 3.45    | 4.5               | 39.24           | 82                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.44        | 9.02    | 1.62         | 0.86    | 0                 | 12.95           | 43                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.4               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.78              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.82              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1071.79     | 1016.6  | 0            | 1138.59 | 504               | 3730.98         | 187                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 249.8       | 1021.64 | 0            | 203.17  | 0                 | 1474.62         | 31                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 55.88       | 104.89  | 0            | 10.36   | 0                 | 171.15          | 19                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 107.99      | 180.29  | 0            | 15.13   | 0                 | 303.41          | 53                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 23.42       | 59.63   | 0            | 7.21    | 0                 | 90.27           | 30                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.18        | 2.4     | 0            | 0.5     | 0                 | 4.09            | 64                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 5.55        | 79.82   | 0            | 13.8    | 0                 | 99.17           | 17                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.91        | 0.4     | 0            | 1.35    | 0                 | 3.66            | 37                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.19        | 1.34    | 0            | 2.64    | 0                 | 6.18            | 68                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.06        | 0.21    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.32            | 32                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.21        | 0.25    | 0            | 0.02    | 0                 | 0.49            | 50                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.3         | 3.69    | 0            | 0.68    | 0                 | 4.68            | 41                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.32        | 47.89   | 0            | 8.27    | 0                 | 59.5            | 88                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.97        | 2.82    | 0            | 3.16    | 1.4               | 9.32            | 207                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 539.7              | 770.4   | 105          | 561.1   | 127               | 2103.4          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2276.3             | 3231.9  | 445.2        | 2363.5  | 533.3             | 8850.4          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 21.4               | 43.7    | 1            | 16.9    | 7.9               | 91.1            | 91                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.4               | 29.2    | 0.3          | 15.8    | 5.4               | 64.1            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.7                | 4.4     | 0.1          | 2.9     | 3.2               | 13.5            | 62                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 13.7    | 0            | 5.7     | 0                 | 23.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 7.6     | 0            | 5.9     | 0                 | 19              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.4                | 88.9    | 0            | 58.5    | 0                 | 148.8           | 50                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 84.09              | 88.82   | 25.38        | 89.3    | 11.7              | 299.3           | 128                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 6.25               | 19.49   | 20.73        | 6.22    | 11.7              | 64.41           | 136                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.62               | 11.47   | 1.83         | 3.14    | 0                 | 18.07           | 59                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.95              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.58              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 59.47              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 927.14             | 298.17  | 1.08         | 722.06  | 129.6             | 2078.06         | 103                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 269.08             | 2298.25 | 426.6        | 545.23  | 0                 | 3539.17         | 76                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 73                 | 183.73  | 6.48         | 67.43   | 216               | 546.65          | 63                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 94.88              | 629.31  | 21.6         | 106.31  | 0                 | 852.11          | 147                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 12.28              | 152.1   | 35.64        | 38.69   | 0                 | 238.72          | 79                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.58               | 3.71    | 0.43         | 1.36    | 0                 | 6.1             | 95                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 14.42              | 57.32   | 8.1          | 17.46   | 0                 | 97.31           | 17                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.36               | 0.41    | 0            | 1.63    | 0                 | 3.4             | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.45               | 6.23    | 0.22         | 3.49    | 0                 | 13.41           | 149                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.45    | 0.03         | 0.11    | 0                 | 0.65            | 66                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.17               | 0.54    | 0.1          | 0.15    | 0                 | 0.98            | 99                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.8                | 19.9    | 0.51         | 1.29    | 0                 | 22.51           | 195                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.65               | 34.39   | 4.85         | 10.47   | 0                 | 58.38           | 87                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.57               | 0.82    | 0            | 2       | 0.36              | 5.19            | 116                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 526.6       | 738.7  | 66.3         | 522.1   | 153               | 2006.9          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2224.3      | 3107.7 | 280.8        | 2203.1  | 643.5             | 8459.5          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 17.7        | 36.4   | 1.9          | 17      | 21.6              | 94.7            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 10.4        | 21.8   | 0.8          | 12.3    | 5.4               | 50.8            | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3           | 7.4    | 0.3          | 2.1     | 3.6               | 16.5            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.7         | 6.8    | 0            | 4       | 0                 | 13.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2         | 2.8    | 0            | 5.3     | 0                 | 12.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 8.5         | 45.4   | 0            | 0       | 0                 | 54              | 18                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 91.13       | 103.76 | 12.96        | 86.59   | 4.5               | 298.96          | 127                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.76       | 26.88  | 0.34         | 4.62    | 4.5               | 51.1            | 109                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.44        | 9.47   | 0.34         | 1.51    | 0                 | 12.76           | 43                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.92              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.7               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 55.38              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 682.21      | 745.6  | 8.64         | 667.64  | 504               | 2608.1          | 129                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 256.35      | 967.1  | 0            | 300.68  | 0                 | 1524.14         | 32                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 78.13       | 110.71 | 0            | 17.38   | 0                 | 206.23          | 24                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 142.66      | 130.19 | 0            | 22.76   | 0                 | 295.62          | 51                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 23.33       | 53.38  | 0            | 12.21   | 0                 | 88.93           | 30                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.52        | 4.17   | 0            | 0.7     | 0                 | 5.4             | 84                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 5.55        | 25.8   | 0            | 16.29   | 0                 | 47.64           | 9                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.39        | 0.53   | 0            | 1.35    | 0                 | 3.27            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.05        | 2.24   | 0            | 3.54    | 0                 | 7.84            | 87                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.06        | 0.12   | 0            | 0.05    | 0                 | 0.24            | 25                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.24        | 0.19   | 0            | 0.04    | 0                 | 0.48            | 49                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.36        | 3.5    | 0            | 0.98    | 0                 | 4.86            | 43                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.32        | 15.48  | 0            | 9.77    | 0                 | 28.58           | 42                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.89        | 2.07   | 0.02         | 1.85    | 1.4               | 6.52            | 144                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 581.4       | 716.8  | 105          | 564.7   | 77.7              | 2045.8          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2447.3      | 3019.3 | 445.2        | 2376.4  | 330.4             | 8618.8          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 20.8        | 34.5   | 1            | 22.4    | 12.4              | 91.3            | 91                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.3        | 19.2   | 0.3          | 18      | 0                 | 55.9            | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.4         | 3.8    | 0.1          | 2.4     | 0                 | 11.9            | 55                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2           | 7.2    | 0            | 2       | 0                 | 11.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2         | 4.2    | 0            | 4.3     | 0                 | 12.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9         | 58     | 0            | 17.4    | 0                 | 76.3            | 25                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 84.04       | 104.6  | 25.38        | 79.28   | 7.02              | 300.33          | 128                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.76        | 13.5   | 20.73        | 4.33    | 7.02              | 50.35           | 107                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.58        | 6.56   | 1.83         | 2.18    | 0                 | 12.17           | 40                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.51              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.81              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 59.68              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 954.01      | 234.72 | 1.08         | 706.67  | 54                | 1950.5          | 98                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 228.54      | 933.4  | 426.6        | 491.84  | 0                 | 2080.38         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 31.51       | 50.15  | 6.48         | 44.69   | 0                 | 132.84          | 16                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 32.59       | 305.41 | 21.6         | 127.37  | 0                 | 486.98          | 85                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 9.2         | 65.31  | 35.64        | 40.4    | 0                 | 150.56          | 49                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.51        | 2.23   | 0.43         | 1.17    | 0                 | 4.35            | 68                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 13.95       | 15.75  | 8.1          | 36.27   | 0                 | 74.08           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35        | 0.46   | 0            | 1.35    | 0                 | 3.16            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.65        | 2.98   | 0.22         | 2.62    | 0                 | 8.48            | 94                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04        | 0.21   | 0.03         | 0.1     | 0                 | 0.39            | 40                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05        | 0.23   | 0.1          | 0.11    | 0                 | 0.51            | 51                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.69        | 11.15  | 0.51         | 4.17    | 0                 | 16.52           | 143                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.36        | 9.45   | 4.85         | 21.76   | 0                 | 44.44           | 65                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.65        | 0.65   | 0            | 1.96    | 0.15              | 4.87            | 108                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 571.7              | 654.1   | 152.7        | 516.1   | 51                | 1945.7          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2408.6             | 2747.1  | 642.3        | 2180.5  | 215.1             | 8193.8          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 22.2               | 35.5    | 2.8          | 28.7    | 2.1               | 91.6            | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.3               | 21.7    | 5.3          | 9.9     | 1.3               | 54.8            | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.9                | 4.9     | 3.2          | 2.4     | 0.2               | 14.8            | 68                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 7.3     | 1.5          | 2       | 0                 | 15.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.8                | 4.1     | 0.1          | 4.2     | 0                 | 13.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 106.6              | 34.5    | 39.4         | 0.9     | 0                 | 181.5           | 61                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 84.61              | 84.69   | 23.57        | 78.19   | 7.55              | 278.63          | 118                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 6.57               | 19.71   | 9.09         | 4.4     | 7.29              | 47.07           | 99                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.48               | 11.35   | 0.61         | 0.86    | 0                 | 14.32           | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.81              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.7               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.48              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 954.93             | 238.05  | 37.32        | 1103.04 | 756               | 3089.36         | 155                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 251.56             | 1658.89 | 15.34        | 246.37  | 0                 | 2172.17         | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 65.44              | 107.45  | 13.69        | 53.56   | 0                 | 240.15          | 27                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 102.39             | 289.73  | 21.55        | 123.13  | 0                 | 536.8           | 93                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 23.26              | 91.66   | 1.55         | 11.26   | 0                 | 127.75          | 43                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.15               | 3.06    | 0.18         | 0.59    | 0                 | 5               | 78                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 5.93               | 42.98   | 0.06         | 13.8    | 0                 | 62.78           | 11                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.86               | 0.67    | 0.15         | 1.36    | 0                 | 4.05            | 42                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.48               | 3.38    | 0.14         | 2.64    | 0                 | 8.67            | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.06               | 0.31    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.44            | 44                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.2                | 0.3     | 0.03         | 0.23    | 0                 | 0.78            | 78                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.3                | 6.87    | 0            | 0.76    | 0                 | 7.95            | 70                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.56               | 25.78   | 0.03         | 8.27    | 0                 | 37.66           | 55                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.65               | 0.66    | 0.1          | 3.06    | 2.1               | 7.72            | 171                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 593.5              | 693.8   | 37.8         | 534.6   | 127               | 1987            | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2500.4             | 2911.3  | 160.1        | 2254.5  | 533.3             | 8359.7          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 19.4               | 24.5    | 0.1          | 21.4    | 7.9               | 73.5            | 73                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.2               | 25.7    | 0            | 13.9    | 5.4               | 62.4            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.1                | 7.4     | 0            | 3.1     | 3.2               | 18.9            | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 9.5     | 0            | 4.5     | 0                 | 16.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 4.6     | 0            | 5.2     | 0                 | 14.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 153.7   | 0            | 5.3     | 0                 | 160             | 53                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 90.88              | 96.22   | 9.9          | 81.25   | 11.7              | 289.96          | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 13.22              | 16.08   | 9.18         | 5.33    | 11.7              | 55.52           | 117                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.58               | 10.38   | 1.62         | 0.75    | 0                 | 14.34           | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 14.03              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.68              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 61.3               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1116.01            | 205.1   | 0            | 923.85  | 129.6             | 2374.57         | 118                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 228.54             | 1740.42 | 0            | 220.94  | 0                 | 2189.9          | 47                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 31.51              | 198.38  | 0            | 45.85   | 216               | 491.75          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 32.59              | 406.56  | 0            | 95.57   | 0                 | 534.72          | 92                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 9.2                | 113.52  | 0            | 20.64   | 0                 | 143.37          | 47                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.51               | 4.93    | 0            | 0.53    | 0                 | 5.98            | 93                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.95              | 54.84   | 0            | 6.46    | 0                 | 75.25           | 13                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 1.03    | 0            | 1.37    | 0                 | 3.76            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.65               | 3.57    | 0            | 2.8     | 0                 | 9.02            | 100                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.37    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.47            | 47                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.57    | 0            | 0.15    | 0                 | 0.79            | 80                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.69               | 6.25    | 0            | 0.33    | 0                 | 7.29            | 63                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.36               | 32.9    | 0            | 3.87    | 0                 | 45.15           | 67                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.1                | 0.56    | 0            | 2.56    | 0.36              | 5.93            | 131                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 568.9              | 642.9   | 72.4         | 538.5   | 153               | 1975.8          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2398.8             | 2706.7  | 307.4        | 2269.4  | 643.5             | 8325.8          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28                 | 40.6    | 1.5          | 21.5    | 21.6              | 113.5           | 115                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.9               | 17.6    | 0.2          | 15.2    | 5.4               | 53.3            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.8                | 3.1     | 0            | 2.7     | 3.6               | 13.3            | 60                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 7.9     | 0            | 5.5     | 0                 | 15.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 4.4     | 0            | 6       | 0                 | 14.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 91.1    | 0            | 0.8     | 0                 | 92.8            | 30                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 81.27              | 84.17   | 16.02        | 79.36   | 4.5               | 265.34          | 113                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.45               | 21.91   | 15.02        | 5.5     | 4.5               | 51.39           | 109                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.44               | 7.48    | 0            | 0.94    | 0                 | 9.86            | 33                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.25              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.64              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 53.11              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1454.41            | 281.94  | 1.79         | 690.18  | 504               | 2932.35         | 147                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 205.5              | 1639.52 | 0            | 252.99  | 0                 | 2098.01         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 35.83              | 190.94  | 0            | 78.13   | 0                 | 304.91          | 35                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 40.51              | 475.79  | 0            | 117.14  | 0                 | 633.44          | 109                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 19.28              | 105.92  | 0            | 11.36   | 0                 | 136.57          | 45                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.43               | 4.7     | 0            | 0.65    | 0                 | 5.79            | 90                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 5.55               | 26.85   | 0            | 14.41   | 0                 | 46.82           | 9                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.46    | 0            | 1.36    | 0                 | 3.18            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.02               | 3.17    | 0            | 3.89    | 0                 | 9.09            | 100                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.25    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.36            | 36                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.04               | 0.44    | 0            | 0.22    | 0                 | 0.72            | 73                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.28               | 17.08   | 0            | 0.76    | 0                 | 18.13           | 159                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.32               | 16.11   | 0            | 8.65    | 0                 | 28.09           | 42                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.04               | 0.78    | 0            | 1.91    | 1.4               | 7.33            | 163                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 666.7              | 656.8  | 80.4         | 553.4   | 77.7              | 2035.3          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2799.8             | 2768.9 | 341.2        | 2329.7  | 330.4             | 8570.4          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 23.4               | 45.5   | 1.8          | 21.2    | 12.4              | 104.5           | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 26.5               | 14.3   | 0            | 17.6    | 0                 | 58.4            | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 9.1                | 2.6    | 0            | 4       | 0                 | 15.8            | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 5.2    | 0            | 5       | 0                 | 12.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 3.8    | 0            | 5.3     | 0                 | 13.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 79.2   | 0            | 108     | 0                 | 188.1           | 62                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 84.34              | 91.23  | 18.9         | 77.85   | 7.02              | 279.35          | 119                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 7.74               | 10.92  | 18.9         | 3.28    | 7.02              | 47.88           | 101                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.56               | 9.54   | 1.35         | 0.86    | 0                 | 13.32           | 45                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 26.09              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.82              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 57.09              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1382.41            | 155.55 | 518.4        | 924.69  | 54                | 3035.06         | 152                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 205.5              | 1467.2 | 0            | 243.07  | 0                 | 1915.78         | 40                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 35.83              | 143.39 | 0            | 24.46   | 0                 | 203.69          | 23                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 40.51              | 607.41 | 0            | 76.33   | 0                 | 724.25          | 125                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 19.28              | 162.3  | 0            | 10.81   | 0                 | 192.4           | 63                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.43               | 6.4    | 0            | 1.16    | 0                 | 8.01            | 125                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 5.55               | 122.1  | 0            | 13.8    | 0                 | 141.45          | 25                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.4    | 0            | 1.85    | 0                 | 3.61            | 37                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.02               | 3.84   | 0            | 3.43    | 0                 | 9.3             | 103                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.7    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.81            | 81                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.04               | 0.7    | 0            | 0.18    | 0                 | 0.93            | 93                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.28               | 16.53  | 0            | 0.69    | 0                 | 17.52           | 153                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.32               | 73.26  | 0            | 8.27    | 0                 | 84.87           | 126                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.84               | 0.43   | 1.44         | 2.56    | 0.15              | 7.58            | 169                |



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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 571.1              | 645.9   | 66.3         | 631.4   | 127               | 2042            | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2406.8             | 2724.2  | 280.8        | 2661.5  | 533.3             | 8606.8          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 17                 | 44.7    | 1.9          | 30.9    | 7.9               | 102.6           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.9               | 12.4    | 0.8          | 17.3    | 5.4               | 51.9            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.7                | 2.7     | 0.3          | 5       | 3.2               | 16.1            | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 4.7     | 0            | 2       | 0                 | 8.8             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 2.8     | 0            | 4.1     | 0                 | 11.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 88.1    | 0            | 1       | 0                 | 90.1            | 29                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 90.7               | 94.28   | 12.96        | 88.26   | 11.7              | 297.91          | 125                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 12.32              | 21.85   | 0.34         | 4.32    | 11.7              | 50.54           | 107                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.58               | 11.05   | 0.34         | 0.72    | 0                 | 13.69           | 45                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.22              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.27              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.51              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 720.01             | 306.83  | 8.64         | 1202.49 | 129.6             | 2367.58         | 117                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 228.54             | 2224.11 | 0            | 231.97  | 0                 | 2684.63         | 57                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 31.51              | 234.36  | 0            | 66.52   | 216               | 548.4           | 64                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 32.59              | 613.87  | 0            | 152.65  | 0                 | 799.11          | 138                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 9.2                | 146.09  | 0            | 22.15   | 0                 | 177.45          | 58                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.51               | 4.24    | 0            | 0.54    | 0                 | 5.29            | 83                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 13.95              | 53.17   | 0            | 5.4     | 0                 | 72.52           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.31    | 0            | 1.37    | 0                 | 3.04            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.65               | 2.77    | 0            | 2.02    | 0                 | 7.44            | 82                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04               | 0.41    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.52            | 53                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05               | 0.58    | 0            | 0.27    | 0                 | 0.91            | 92                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.69               | 19.52   | 0            | 0.37    | 0                 | 20.59           | 179                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.36               | 31.9    | 0            | 3.24    | 0                 | 43.51           | 64                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2                  | 0.85    | 0.02         | 3.34    | 0.36              | 5.91            | 131                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 566.4       | 636.6  | 37.8         | 562.6   | 153               | 1956.6          | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2389.2      | 2679.9 | 160.1        | 2378.3  | 643.5             | 8251.1          | 98                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 29.8        | 38.6   | 0.1          | 29.1    | 21.6              | 119.4           | 120                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14          | 15.2   | 0            | 9.6     | 5.4               | 44.3            | 67                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.9         | 3.8    | 0            | 2.1     | 3.6               | 15.5            | 71                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2           | 5.8    | 0            | 1.9     | 0                 | 9.9             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1         | 2.9    | 0            | 4.2     | 0                 | 11.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9         | 71     | 0            | 0       | 0                 | 71.9            | 24                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 80.87       | 92.81  | 9.9          | 90.69   | 4.5               | 278.77          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.63        | 15.99  | 9.18         | 4.13    | 4.5               | 38.44           | 82                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.44        | 13.1   | 1.62         | 1.71    | 0                 | 17.88           | 60                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.9               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.63              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 56.48              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1184.41     | 302.3  | 0            | 1144.08 | 504               | 3134.8          | 156                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 205.5       | 939.07 | 0            | 289.56  | 0                 | 1434.14         | 30                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 35.83       | 104.57 | 0            | 26.66   | 0                 | 167.06          | 19                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 40.51       | 215.98 | 0            | 27.97   | 0                 | 284.47          | 49                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 19.28       | 59.52  | 0            | 14.4    | 0                 | 93.21           | 31                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.43        | 2.86   | 0            | 0.93    | 0                 | 4.23            | 67                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 5.55        | 75.8   | 0            | 22.76   | 0                 | 104.12          | 18                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.35        | 0.69   | 0            | 1.35    | 0                 | 3.4             | 35                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.02        | 2.46   | 0            | 2.9     | 0                 | 7.39            | 81                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05        | 0.22   | 0            | 0.05    | 0                 | 0.32            | 33                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.04        | 0.31   | 0            | 0.04    | 0                 | 0.41            | 42                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.28        | 3.76   | 0            | 0.93    | 0                 | 4.98            | 44                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.32        | 45.48  | 0            | 13.65   | 0                 | 62.47           | 92                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.29        | 0.83   | 0            | 3.17    | 1.4               | 7.83            | 175                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 535.4              | 683.6   | 41.5         | 615.3   | 127               | 2003            | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2260.7             | 2873.2  | 175.4        | 2585.3  | 533.3             | 8428.1          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 25.3               | 33.4    | 0.3          | 19.2    | 7.9               | 86.2            | 85                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11.2               | 22.1    | 0.3          | 23.4    | 5.4               | 62.5            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.4                | 4.8     | 0            | 7.8     | 3.2               | 19.4            | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 7.9     | 0            | 1.9     | 0                 | 11.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 4.3     | 0            | 4.2     | 0                 | 12.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 21      | 0            | 0       | 0                 | 21.9            | 7                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 83.97              | 92.11   | 10.08        | 82.32   | 11.7              | 280.19          | 119                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 5.85               | 20.89   | 9.72         | 6.52    | 11.7              | 54.69           | 116                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.44               | 8.83    | 1.71         | 0.98    | 0                 | 12.97           | 43                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.87              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.67              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.46              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1234.81            | 228.59  | 0            | 1271.79 | 129.6             | 2864.8          | 143                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 205.5              | 1746.72 | 0            | 203.17  | 0                 | 2155.4          | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 35.83              | 111.17  | 0            | 10.36   | 216               | 373.37          | 43                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 40.51              | 269.37  | 0            | 15.13   | 0                 | 325.01          | 56                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 19.28              | 95.4    | 0            | 7.21    | 0                 | 121.9           | 39                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.43               | 4.87    | 0            | 0.5     | 0                 | 5.82            | 91                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 5.55               | 65.54   | 0            | 13.8    | 0                 | 84.89           | 15                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.4     | 0            | 1.35    | 0                 | 3.1             | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.02               | 2.85    | 0            | 2.64    | 0                 | 7.52            | 83                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.28    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.37            | 38                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.04               | 0.29    | 0            | 0.02    | 0                 | 0.37            | 37                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.28               | 5.83    | 0            | 0.68    | 0                 | 6.8             | 60                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.32               | 39.32   | 0            | 8.27    | 0                 | 50.93           | 75                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.43               | 0.63    | 0            | 3.53    | 0.36              | 7.16            | 160                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 531.8              | 730.8   | 114.4        | 524.4   | 51                | 1952.6          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2243.8             | 3071    | 484.1        | 2212.4  | 215.1             | 8226.6          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 21.7               | 39      | 2.6          | 21.5    | 2.1               | 87.2            | 88                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.6               | 23.2    | 1.3          | 12.7    | 1.3               | 51.3            | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.3                | 8.3     | 0.3          | 2.5     | 0.2               | 14.9            | 68                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.4                | 8.3     | 0.4          | 3.8     | 0                 | 16.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.4                | 3.9     | 0.1          | 5.1     | 0                 | 13.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 117.6              | 103     | 41           | 0.3     | 0                 | 262.1           | 87                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 83.49              | 97.18   | 23.35        | 81.51   | 7.55              | 293.11          | 123                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.72               | 15.24   | 14.42        | 5.49    | 7.29              | 47.16           | 99                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.58               | 11.83   | 0.92         | 1.18    | 0                 | 15.52           | 51                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.1               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.27              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 62.63              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1111.39            | 314.79  | 18.14        | 1071.03 | 756               | 3271.36         | 165                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 272.84             | 1304.59 | 53.64        | 269.79  | 0                 | 1900.87         | 41                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 51.56              | 133.51  | 6.61         | 55.33   | 0                 | 247.03          | 28                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 100.07             | 465.82  | 25.85        | 72.68   | 0                 | 664.43          | 114                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 13.34              | 96.27   | 2.22         | 22.42   | 0                 | 134.27          | 44                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.25               | 3.62    | 0.33         | 0.83    | 0                 | 6.05            | 95                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.95              | 22.51   | 2.18         | 7.31    | 0                 | 45.96           | 7                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.91               | 0.74    | 0.19         | 1.35    | 0                 | 4.2             | 42                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.81               | 3.57    | 0.17         | 2.68    | 0                 | 9.24            | 103                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.06               | 0.28    | 0.01         | 0.05    | 0                 | 0.41            | 42                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.22               | 0.37    | 0.06         | 0.11    | 0                 | 0.78            | 80                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.71               | 14.39   | 0.05         | 0.38    | 0                 | 15.54           | 134                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.36               | 13.5    | 1.31         | 4.38    | 0                 | 27.58           | 41                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.08               | 0.87    | 0.05         | 2.97    | 2.1               | 8.17            | 182                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 596.2       | 867.3  | 61.5         | 511.4   | 127               | 2163.6          | 108                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2511.5      | 3644.2 | 260.5        | 2161.3  | 533.3             | 9111            | 108                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28.4        | 40.1   | 0.9          | 19.8    | 7.9               | 97.2            | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.3        | 31.8   | 0.3          | 9.5     | 5.4               | 64.4            | 97                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.1         | 7.6    | 0            | 2.2     | 3.2               | 18.4            | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.1         | 12.8   | 0            | 2.1     | 0                 | 17.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1         | 6.2    | 0            | 4.2     | 0                 | 14.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.8         | 117.6  | 0            | 1.3     | 0                 | 120.8           | 40                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 82.35       | 107.32 | 14.31        | 86.99   | 11.7              | 302.68          | 128                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 5.4         | 24.79  | 14.13        | 3.7     | 11.7              | 59.73           | 126                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.44        | 4.47   | 1.26         | 0.86    | 0                 | 8.03            | 27                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.78              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.89              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 59.33              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1130.86     | 192.25 | 0            | 901.13  | 129.6             | 2353.85         | 118                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 248.7       | 743.58 | 0            | 212.34  | 0                 | 1204.62         | 26                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 79.03       | 214.04 | 0            | 18.21   | 216               | 527.29          | 60                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 148.51      | 412.43 | 0            | 33.52   | 0                 | 594.46          | 103                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 23.33       | 50.88  | 0            | 8.03    | 0                 | 82.25           | 28                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.52        | 2.21   | 0            | 0.53    | 0                 | 3.27            | 51                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 5.55        | 51.36  | 0            | 13.8    | 0                 | 70.71           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.36        | 0.77   | 0            | 1.35    | 0                 | 3.5             | 36                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.02        | 4.7    | 0            | 2.64    | 0                 | 9.38            | 104                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.06        | 0.15   | 0            | 0.04    | 0                 | 0.25            | 25                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.25        | 0.74   | 0            | 0.06    | 0                 | 1.07            | 107                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.37        | 2.37   | 0            | 0.69    | 0                 | 3.43            | 30                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.32        | 30.81  | 0            | 8.27    | 0                 | 42.42           | 63                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.14        | 0.53   | 0            | 2.5     | 0.36              | 5.88            | 131                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 522.6              | 637.1  | 34.7         | 647.8   | 153               | 1995.2          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2204.3             | 2686.9 | 146.8        | 2719.7  | 643.5             | 8401.4          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 22.2               | 39.2   | 0.4          | 22.3    | 21.6              | 105.9           | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.8               | 12.9   | 0            | 26.3    | 5.4               | 57.5            | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.3                | 2.9    | 0            | 8.9     | 3.6               | 18.7            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.5                | 4.8    | 0            | 1.9     | 0                 | 10.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.4                | 2.9    | 0            | 4.2     | 0                 | 11.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 67.1   | 0            | 0       | 0                 | 194.9           | 65                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 80.27              | 95.46  | 9            | 80.81   | 4.5               | 270.04          | 114                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.14               | 18.13  | 8.1          | 6.52    | 4.5               | 41.39           | 88                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.44               | 9.15   | 1.53         | 0.98    | 0                 | 13.11           | 44                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.43              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.75              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 54.82              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 972.46             | 195.86 | 0            | 1372.59 | 504               | 3044.92         | 153                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 253.65             | 2339.4 | 0            | 203.17  | 0                 | 2796.24         | 59                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 52.93              | 225.45 | 0            | 10.36   | 0                 | 288.75          | 33                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 113.86             | 570.39 | 0            | 15.13   | 0                 | 699.38          | 121                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 23.78              | 142.74 | 0            | 7.21    | 0                 | 173.74          | 57                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.24               | 3.8    | 0            | 0.5     | 0                 | 5.56            | 88                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 5.55               | 111.63 | 0            | 13.8    | 0                 | 130.98          | 23                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.96               | 0.41   | 0            | 1.35    | 0                 | 3.72            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.2                | 3.45   | 0            | 2.64    | 0                 | 8.29            | 92                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.06               | 0.42   | 0            | 0.04    | 0                 | 0.53            | 53                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.23               | 0.61   | 0            | 0.02    | 0                 | 0.87            | 87                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.31               | 15.07  | 0            | 0.68    | 0                 | 16.06           | 140                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.32               | 66.97  | 0            | 8.27    | 0                 | 78.58           | 116                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.7                | 0.54   | 0            | 3.81    | 1.4               | 7.61            | 169                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 531.8              | 679     | 105          | 556.8   | 127               | 1999.8          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2248.2             | 2858.8  | 445.2        | 2347.2  | 533.3             | 8432.9          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 22                 | 32.2    | 1            | 27.1    | 7.9               | 90.4            | 90                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 8.9                | 19.6    | 0.3          | 15.1    | 5.4               | 49.3            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2                  | 2.9     | 0.1          | 4.3     | 3.2               | 12.7            | 58                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.1                | 9.3     | 0            | 1.9     | 0                 | 13.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 5.1     | 0            | 4.1     | 0                 | 13.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.8                | 66.3    | 0            | 0       | 0                 | 68.1            | 23                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 91.55              | 95.9    | 25.38        | 78.39   | 11.7              | 302.93          | 129                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.39              | 22.22   | 20.73        | 4.36    | 11.7              | 73.41           | 155                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.58               | 5.02    | 1.83         | 0.72    | 0                 | 9.16            | 30                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.83              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.31              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 61.86              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 684.46             | 270.52  | 1.08         | 1185.39 | 129.6             | 2271.05         | 113                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 271.74             | 1026.96 | 426.6        | 180.13  | 0                 | 1905.44         | 41                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 74.71              | 101.58  | 6.48         | 14.68   | 216               | 413.47          | 48                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 140.59             | 286.32  | 21.6         | 23.05   | 0                 | 471.56          | 81                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 13.25              | 69.96   | 35.64        | 17.29   | 0                 | 136.15          | 45                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.6                | 4.16    | 0.43         | 0.43    | 0                 | 5.63            | 88                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.95              | 18.22   | 8.1          | 5.4     | 0                 | 45.67           | 7                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.36               | 0.46    | 0            | 1.35    | 0                 | 3.18            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.65               | 3.32    | 0.22         | 2.01    | 0                 | 8.22            | 91                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.14    | 0.03         | 0.04    | 0                 | 0.29            | 29                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.26               | 0.26    | 0.1          | 0.02    | 0                 | 0.65            | 66                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.78               | 11.56   | 0.51         | 0.27    | 0                 | 13.12           | 114                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.36               | 10.93   | 4.85         | 3.24    | 0                 | 27.4            | 40                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.9                | 0.75    | 0            | 3.29    | 0.36              | 5.67            | 126                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 627.5              | 568.1   | 96.6         | 632.5   | 77.7              | 2002.7          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2640               | 2383.7  | 410.1        | 2661.3  | 330.4             | 8425.7          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28.5               | 39.9    | 1.3          | 23.4    | 12.4              | 105.7           | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 21.1               | 20.4    | 0            | 21.2    | 0                 | 62.9            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 8.5                | 6.4     | 0            | 4.7     | 0                 | 19.7            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2                  | 5.6     | 0            | 8       | 0                 | 15.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 3.9     | 0            | 6.5     | 0                 | 14.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 122.2   | 0            | 216     | 0                 | 339.1           | 113                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 81.5               | 61.45   | 23.49        | 87.4    | 7.02              | 260.87          | 110                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.41               | 16.61   | 22.95        | 3.29    | 7.02              | 54.28           | 115                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.44               | 10.88   | 1.35         | 1.23    | 0                 | 14.91           | 50                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.13              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.61              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.27              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1202.41            | 297.59  | 0.1          | 837.6   | 54                | 2391.72         | 120                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 205.5              | 2108.76 | 0            | 340.72  | 0                 | 2654.99         | 56                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 35.83              | 128.36  | 0            | 45.76   | 0                 | 209.96          | 24                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 40.51              | 300.27  | 0            | 147.43  | 0                 | 488.22          | 84                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 19.28              | 103.65  | 0            | 17.86   | 0                 | 140.8           | 46                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.43               | 3.49    | 0            | 1.96    | 0                 | 5.9             | 93                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 5.55               | 104.63  | 0            | 24.17   | 0                 | 134.36          | 24                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.35               | 0.46    | 0            | 2.36    | 0                 | 4.18            | 43                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.02               | 2.77    | 0            | 4.38    | 0                 | 9.17            | 102                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.36    | 0            | 0.08    | 0                 | 0.49            | 49                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.04               | 0.37    | 0            | 0.35    | 0                 | 0.77            | 78                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.28               | 6.58    | 0            | 0.79    | 0                 | 7.67            | 67                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.32               | 62.78   | 22.95        | 14.5    | 0                 | 103.56          | 153                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.34               | 0.82    | 0            | 2.32    | 0.15              | 5.97            | 134                |



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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 538.9       | 624.7   | 66.3         | 562.8   | 153               | 1945.8          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2277.7      | 2630.6  | 280.8        | 2378.4  | 643.5             | 8211.1          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 17.1        | 36.5    | 1.9          | 28.6    | 21.6              | 105.9           | 107                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 9.4         | 15.4    | 0.8          | 10.6    | 5.4               | 41.7            | 62                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.2         | 3.4     | 0.3          | 2.9     | 3.6               | 12.5            | 56                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2           | 6.2     | 0            | 2.6     | 0                 | 10.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2         | 3.9     | 0            | 4.2     | 0                 | 12.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9         | 29.4    | 0            | 6.8     | 0                 | 37.1            | 12                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 97.14       | 89.89   | 12.96        | 88.53   | 4.5               | 293.03          | 123                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 7.54        | 22.87   | 0.34         | 5.22    | 4.5               | 40.48           | 86                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.58        | 10.16   | 0.34         | 0.98    | 0                 | 13.07           | 43                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.98              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.57              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.45              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 904.29      | 336.84  | 8.64         | 750.9   | 504               | 2504.67         | 125                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 228.56      | 1079.11 | 0            | 326.47  | 0                 | 1634.16         | 35                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 32.24       | 271.37  | 0            | 57.73   | 0                 | 361.36          | 42                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 32.59       | 421.56  | 0            | 121.48  | 0                 | 575.64          | 100                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 9.47        | 129.87  | 0            | 25.71   | 0                 | 165.07          | 54                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.53        | 5.53    | 0            | 0.69    | 0                 | 6.77            | 106                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.95       | 11.35   | 0            | 8.38    | 0                 | 33.69           | 5                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.35        | 0.47    | 0            | 1.38    | 0                 | 3.21            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.65        | 2.87    | 0            | 2.2     | 0                 | 7.73            | 86                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.04        | 0.61    | 0            | 0.07    | 0                 | 0.73            | 73                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.05        | 0.65    | 0            | 0.2     | 0                 | 0.91            | 92                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.69        | 4.64    | 0            | 0.7     | 0                 | 6.04            | 52                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.36        | 6.81    | 0            | 5.03    | 0                 | 20.21           | 29                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.51        | 0.93    | 0.02         | 2.08    | 1.4               | 6.26            | 139                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 525.8       | 711.9   | 37.8         | 611.3   | 127               | 2014            | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2222.1      | 2989.5  | 160.1        | 2574.3  | 533.3             | 8479.5          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 26.6        | 37.2    | 0.1          | 21.9    | 7.9               | 93.9            | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 9.5         | 24      | 0            | 18.7    | 5.4               | 57.8            | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.3         | 3.4     | 0            | 5.4     | 3.2               | 14.5            | 67                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.1         | 12.3    | 0            | 1.9     | 0                 | 16.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1         | 6.7     | 0            | 4.2     | 0                 | 15.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.8         | 99.1    | 0            | 0       | 0                 | 100.9           | 34                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 83.97       | 92.51   | 9.9          | 89.09   | 11.7              | 287.18          | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 5.67        | 15.38   | 9.18         | 3.23    | 11.7              | 45.16           | 96                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.44        | 11.87   | 1.62         | 0.86    | 0                 | 15.8            | 53                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.48              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.96              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 60.56              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1076.86     | 322.82  | 0            | 1003.95 | 129.6             | 2533.24         | 126                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 248.7       | 2496.47 | 0            | 203.17  | 0                 | 2948.35         | 62                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 79.03       | 190.41  | 0            | 10.36   | 216               | 495.81          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 148.51      | 577.13  | 0            | 15.13   | 0                 | 740.77          | 129                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 23.33       | 159.73  | 0            | 7.21    | 0                 | 190.28          | 62                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.52        | 5.13    | 0            | 0.5     | 0                 | 6.17            | 96                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 5.55        | 89.46   | 0            | 13.8    | 0                 | 108.81          | 19                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.36        | 0.64    | 0            | 1.35    | 0                 | 3.36            | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.02        | 4.81    | 0            | 2.64    | 0                 | 9.48            | 106                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.06        | 0.45    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.56            | 56                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.25        | 0.58    | 0            | 0.02    | 0                 | 0.87            | 88                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.37        | 11.4    | 0            | 0.68    | 0                 | 12.45           | 108                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.32        | 37.15   | 0            | 8.27    | 0                 | 48.76           | 72                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.99        | 0.89    | 0            | 2.78    | 0.36              | 6.33            | 141                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 526                | 806.4   | 82.5         | 542.5   | 51                | 2008.7          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2219.6             | 3383.5  | 349.3        | 2291.1  | 215.1             | 8458.8          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 20.7               | 45.5    | 2.7          | 20.2    | 2.1               | 91.4            | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.3               | 29.9    | 1.1          | 9.9     | 1.3               | 54.8            | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.4                | 4.5     | 0.3          | 2.4     | 0.2               | 11              | 51                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 14.1    | 0.4          | 1.9     | 0                 | 19.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.5                | 7.9     | 0            | 4.2     | 0                 | 16.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 53.7               | 106.3   | 41.1         | 0       | 0                 | 201.2           | 67                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 83.68              | 95.15   | 15.32        | 95.31   | 7.55              | 297.03          | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 6.56               | 24.91   | 9.75         | 7.49    | 7.29              | 56.02           | 119                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.6                | 13.06   | 0.23         | 4.53    | 0                 | 19.43           | 65                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.72              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.59              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 61.69              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 830.27             | 312.57  | 17.07        | 982.83  | 756               | 2898.76         | 146                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 251.57             | 2281.68 | 15.3         | 703.29  | 0                 | 3251.85         | 69                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 46.31              | 139.07  | 5.42         | 68.37   | 0                 | 259.19          | 30                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 63.53              | 588.65  | 23.29        | 99.89   | 0                 | 775.37          | 133                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 11.19              | 140.96  | 1.37         | 47.07   | 0                 | 200.6           | 65                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.86               | 4.32    | 0.25         | 1.3     | 0                 | 6.75            | 106                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 14.14              | 50.51   | 25.88        | 24.67   | 0                 | 115.22          | 21                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.6                | 0.94    | 0.19         | 1.35    | 0                 | 4.09            | 41                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.88               | 6.12    | 0.06         | 2.53    | 0                 | 11.61           | 129                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.05               | 0.44    | 0            | 0.13    | 0                 | 0.63            | 65                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.13               | 0.52    | 0.05         | 0.1     | 0                 | 0.81            | 82                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.7                | 20.4    | 0            | 1.83    | 0                 | 22.95           | 199                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.48               | 30.3    | 0            | 14.8    | 0                 | 53.6            | 80                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.3                | 0.86    | 0.04         | 2.73    | 2.1               | 7.24            | 161                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2004.3             | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8443.2             | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 97.6               | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 54.8               | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 15.7               | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 13.5               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 13.3               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 138.2              | 46                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 287.01             | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 51.13              | 108                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.88              | 46                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | 20                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | 22                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | 58                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2725.4             | 136                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2170.38            | 46                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 331.89             | 38                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 555.03             | 96                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 144.13             | 47                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.47               | 86                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 84.65              | 15                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.51               | 36                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 8.68               | 96                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.45               | 46                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.72               | 73                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 11.66              | 101                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 49.57              | 73                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.81               | 151                |