
Plan żywieniowy: D11. Dieta papkowata (zmiana konsystencji) 23.03-12.04.2026 rok (21 dni) PROVITA

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-23

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|---|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> | <p>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 jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p> | <p>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 pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 80.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-03-24

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoes an sodu, aromaty.] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 4. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0% 5. RW Sałata lodowa z jogurtem 150.00g składniki: Sałata 67%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 3 - Środa, 2026-03-25

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krem ziemniaczany 400.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%</p> <p>6. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> | <p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p> <p>2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/polegdwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> | <p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p> |

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-03-26

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|--|---|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, 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%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]</p> <p>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> | <p>1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]</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 pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, #Jaja gotowane 15%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

Dzień: 5 - Piątek, 2026-03-27

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Miód pszczeli 25.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabelana z kaszą orkiszową 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza orkiszowa S (pszenica) 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] |

Dzień: 6 - Sobota, 2026-03-28

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. #pasztecik (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszencicy durum] 4. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 5. p# sos warzywny jasny z kurczakiem (l) 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Galaretką z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 200.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] |

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-03-29

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-30

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|---|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. RW Jabłko pieczone z cynamonem 200.00g składniki: Jabłko 100%, Cynamon mielony 0%</p> <p>5. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. #pierogi z serem 200.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.]</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-31

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|---|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. p#w Poledwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa pomidorowa z ziemniakiem + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p> <p>4. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> | <p>1. Mus truskawka, jabłko (tubka) 180.00g [składniki: Przecier Jabłkowy (87%), Przecier Truskawkowy (13%)]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# Twarożek pomidorowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p> |

Dzień: 10 - Środa, 2026-04-01

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

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta pomidorowo-jaglana z natką pietruszki 80.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>6. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> | <p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafiozem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. RW Filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani (mleko) 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p> | <p>zagęszczonych soków i przecierzy z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]</p> | <p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>[składniki: mleko odtuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |
|---|--|--|---|--|

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-04-02

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw] 6. #dżem truskawkowy(s) łowicz 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 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% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] | <ol style="list-style-type: none"> 1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 12 - Piątek, 2026-04-03

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] | <ol style="list-style-type: none"> 1. #bm Budyń jaglany z kawałkami suszonej moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Płatki jaglane 25%, #morele suszone 15% [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki], Cukier 2% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretkę z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] |

Dzień: 13 - Sobota, 2026-04-04

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Miód pszczeli bartnik 25.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. k# Sałata lodowa z jogurtem 150.00g składniki: Sałata 67%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 29% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 6. Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mus marchew, jabłko (tubka) 180.00g [składniki: przecier jabłkowy (80 %) przecier marchwiowy (20 %)] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta twarogowa z buraczkem gotowanym 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-04-05

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|---|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. #Jaja gotowane 50.00g</p> <p>6. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]</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 (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%</p> | <p>1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węgiel sodu, disfosforany, mąka pszenna]</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 pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, #Jaja gotowane 15%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%</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, 2026-04-06

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabielenia 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. k#o Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2% 6. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Placek biszkoptowy z brzoskwinia 70.00g składniki: #brzoskwinie w lekkim syropie m 45% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy.], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretkę z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-04-07

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|--|---|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. RW Naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 40% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(lekki) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 37%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> | <p>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), 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 pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> | <p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p> |

Dzień: 17 - Środa, 2026-04-08

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa brokułowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Makaron jasny gotowany 300.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-04-09

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|---|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosolo 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# Ser Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%</p> | <p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p> <p>2. p#d Budyń 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |

Dzień: 19 - Piątek, 2026-04-10

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. #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 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p> <p>4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> | <p>1. #ciastka biszoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p> <p>2. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta pomidorowa rybno-twarogowa 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 45% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]</p> | <p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p> |

Dzień: 20 - Sobota, 2026-04-11

| I śniadanie | obiad | podwieczerek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. p# Gulasz z indykiem 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>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 pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-04-12

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|--|--|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, 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%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> | <p>1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopočka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 652.7 | 672.6 | 34.7 | 518.5 | 77.7 | 1956.3 | 99 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2752.3 | 2830.3 | 146.8 | 2186.2 | 330.4 | 8246.2 | 99 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 28.3 | 37.3 | 0.4 | 22.1 | 12.4 | 100.6 | 99 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 16.6 | 17.7 | 0 | 13.6 | 0 | 48.1 | 73 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 3.6 | 3.9 | 0 | 2.9 | 0 | 10.6 | 48 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.7 | 7.8 | 0 | 4.7 | 0 | 16.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.3 | 4.4 | 0 | 4.7 | 0 | 13.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 1.4 | 102.7 | 0 | 37.7 | 0 | 142 | 47 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 98.18 | 97.06 | 9 | 77.11 | 7.02 | 288.38 | 123 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 6.25 | 15.98 | 8.1 | 3.45 | 7.02 | 40.82 | 86 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.63 | 12.56 | 1.53 | 0.72 | 0 | 16.44 | 54 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 25.14 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 14.1 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 60.76 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1162.55 | 352.35 | 0 | 686.02 | 54 | 2254.92 | 113 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 259.67 | 2425.84 | 0 | 333.82 | 0 | 3019.34 | 65 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 73.87 | 145.96 | 0 | 24.04 | 0 | 243.88 | 28 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 96.34 | 592.21 | 0 | 117.28 | 0 | 805.84 | 139 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 11.79 | 151.13 | 0 | 27.39 | 0 | 190.32 | 63 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.6 | 4.69 | 0 | 1.04 | 0 | 6.34 | 98 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 14.33 | 132.99 | 0 | 5.4 | 0 | 152.73 | 28 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.02 | 0.65 | 0 | 1.76 | 0 | 3.45 | 35 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.94 | 3.55 | 0 | 2.17 | 0 | 8.67 | 97 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.05 | 0.46 | 0 | 0.08 | 0 | 0.6 | 61 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.18 | 0.57 | 0 | 0.1 | 0 | 0.86 | 87 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.74 | 11.31 | 0 | 3.52 | 0 | 15.58 | 136 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 8.6 | 63.27 | 0 | 3.24 | 0 | 75.12 | 112 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.22 | 0.97 | 0 | 1.9 | 0.15 | 5.63 | 126 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 733.7 | 604.4 | 105 | 484.1 | 127 | 2054.4 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3085.6 | 2534.6 | 445.2 | 2046.6 | 533.3 | 8645.4 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 25.5 | 21.1 | 1 | 24.8 | 7.9 | 80.5 | 81 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 25.4 | 23.7 | 0.3 | 8.2 | 5.4 | 63.1 | 96 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 8.9 | 4.6 | 0.1 | 2.3 | 3.2 | 19.2 | 88 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 11.5 | 0 | 1.8 | 0 | 14.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 5.5 | 0 | 3.1 | 0 | 11.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 139.8 | 0 | 3.6 | 0 | 144.4 | 48 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 101.61 | 81.29 | 25.38 | 78.05 | 11.7 | 298.05 | 126 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 9.69 | 23.79 | 20.73 | 4.23 | 11.7 | 70.15 | 149 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.77 | 9.45 | 1.83 | 1.02 | 0 | 14.08 | 47 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 15.5 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 24.58 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 59.92 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1556.65 | 293.29 | 1.08 | 812.41 | 129.6 | 2793.04 | 140 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 228.54 | 1917.42 | 426.6 | 254.57 | 0 | 2827.14 | 60 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 31.51 | 401.56 | 6.48 | 66.16 | 216 | 721.71 | 84 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 32.59 | 510.2 | 21.6 | 78.12 | 0 | 642.52 | 111 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 9.2 | 119.32 | 35.64 | 24.2 | 0 | 188.37 | 62 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.51 | 3.86 | 0.43 | 0.86 | 0 | 5.67 | 88 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 13.95 | 45.77 | 8.1 | 16.06 | 0 | 83.88 | 14 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.64 | 0 | 1.03 | 0 | 2.68 | 26 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.16 | 4.43 | 0.22 | 1.71 | 0 | 8.53 | 95 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.04 | 0.38 | 0.03 | 0.05 | 0 | 0.53 | 54 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.05 | 0.82 | 0.1 | 0.13 | 0 | 1.11 | 112 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.69 | 4.29 | 0.51 | 0.4 | 0 | 5.9 | 51 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 8.36 | 27.46 | 4.85 | 9.63 | 0 | 50.33 | 74 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 4.32 | 0.81 | 0 | 2.25 | 0.36 | 6.98 | 154 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 629.1 | 558.7 | 173.6 | 538.9 | 153 | 2053.3 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2653.6 | 2352 | 733.5 | 2274.4 | 643.5 | 8657.2 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 26.9 | 40.8 | 6.8 | 27.4 | 21.6 | 123.7 | 124 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 15.5 | 15.2 | 2.7 | 12.4 | 5.4 | 51.3 | 78 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4 | 3.6 | 1.5 | 5.9 | 3.6 | 18.9 | 86 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.9 | 5.9 | 0.5 | 1.4 | 0 | 10.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.3 | 3.6 | 0.1 | 3.1 | 0 | 10.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 117.6 | 127.7 | 8.1 | 0 | 0 | 253.5 | 85 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 96.08 | 67.75 | 31.38 | 79.7 | 4.5 | 279.43 | 119 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 4.57 | 13.93 | 20.64 | 3.51 | 4.5 | 47.16 | 100 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.44 | 6.71 | 1.94 | 0.86 | 0 | 10.96 | 36 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 27.83 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 22.69 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 49.48 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1184.83 | 281.48 | 74.06 | 1147.59 | 504 | 3191.97 | 159 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 249.8 | 1755.97 | 245.97 | 203.17 | 0 | 2454.93 | 51 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 55.88 | 149.86 | 198.62 | 10.36 | 0 | 414.73 | 47 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 107.99 | 291.88 | 170.9 | 15.13 | 0 | 585.91 | 101 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 23.42 | 90.78 | 21.99 | 7.21 | 0 | 143.42 | 47 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.18 | 3.11 | 0.28 | 0.5 | 0 | 5.09 | 79 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.55 | 41.99 | 1.36 | 13.8 | 0 | 62.71 | 10 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.57 | 0.54 | 0.01 | 1.01 | 0 | 3.15 | 31 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.7 | 1.42 | 0.07 | 2.15 | 0 | 5.35 | 60 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.06 | 0.3 | 0.06 | 0.04 | 0 | 0.47 | 48 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.21 | 0.34 | 0.26 | 0.02 | 0 | 0.86 | 87 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.3 | 5.92 | 0.24 | 0.68 | 0 | 7.15 | 63 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.32 | 25.19 | 0.81 | 8.27 | 0 | 37.62 | 55 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.29 | 0.78 | 0.2 | 3.18 | 1.4 | 7.97 | 178 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 506.2 | 848.7 | 96.6 | 546.7 | 127 | 2125.5 | 105 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2138.9 | 3569.1 | 410.1 | 2304.5 | 533.3 | 8956 | 105 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 22.6 | 45.6 | 1.3 | 16.9 | 7.9 | 94.4 | 95 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 9.4 | 26.9 | 0 | 14.2 | 5.4 | 56 | 85 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 3 | 4.3 | 0 | 2.6 | 3.2 | 13.3 | 61 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 11 | 0 | 5.2 | 0 | 17.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 6.1 | 0 | 4.8 | 0 | 14.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 85.3 | 0 | 58.5 | 0 | 144.8 | 48 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 83.53 | 110.3 | 23.49 | 89.28 | 11.7 | 318.31 | 135 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 5.62 | 23.95 | 22.95 | 6.2 | 11.7 | 70.42 | 150 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.58 | 8.83 | 1.35 | 3.14 | 0 | 14.91 | 49 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 16.45 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 21.41 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 62.14 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1071.01 | 848.95 | 0.1 | 713.06 | 129.6 | 2762.75 | 138 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 228.54 | 1492.5 | 0 | 545.23 | 0 | 2266.27 | 49 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 31.51 | 158.5 | 0 | 67.43 | 216 | 473.45 | 55 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 32.59 | 511.07 | 0 | 106.31 | 0 | 649.98 | 112 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 9.2 | 108.57 | 0 | 38.69 | 0 | 156.47 | 52 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.51 | 2.75 | 0 | 1.36 | 0 | 4.63 | 72 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 13.95 | 36.95 | 0 | 17.46 | 0 | 68.36 | 12 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.35 | 0 | 1.29 | 0 | 2.66 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.16 | 5.22 | 0 | 3 | 0 | 10.38 | 115 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.04 | 0.3 | 0 | 0.11 | 0 | 0.46 | 47 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.05 | 0.44 | 0 | 0.15 | 0 | 0.65 | 67 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.69 | 17.28 | 0 | 1.29 | 0 | 19.28 | 167 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 8.36 | 22.17 | 22.95 | 10.47 | 0 | 63.96 | 95 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.97 | 2.35 | 0 | 1.98 | 0.36 | 6.9 | 154 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 544.8 | 646.1 | 66.3 | 531.4 | 153 | 1941.8 | 97 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2303.8 | 2713.4 | 280.8 | 2243.3 | 643.5 | 8184.9 | 97 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 17.6 | 31.8 | 1.9 | 18.1 | 21.6 | 91.2 | 92 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 8.7 | 22 | 0.8 | 11.7 | 5.4 | 48.7 | 73 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 2.7 | 10.1 | 0.3 | 1.8 | 3.6 | 18.6 | 84 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.2 | 6.5 | 0 | 4.1 | 0 | 12.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 2.3 | 0 | 4.6 | 0 | 10.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 8.5 | 56.6 | 0 | 0 | 0 | 65.1 | 22 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 99.54 | 85.25 | 12.96 | 89.14 | 4.5 | 291.4 | 123 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 6.18 | 16.9 | 0.34 | 5.06 | 4.5 | 32.99 | 71 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.44 | 10.19 | 0.34 | 1.67 | 0 | 13.64 | 46 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 22.95 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 21.55 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 55.5 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 674.79 | 201.39 | 8.64 | 662.4 | 504 | 2051.22 | 102 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 266.7 | 1028.44 | 0 | 325.06 | 0 | 1620.2 | 35 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 79.26 | 116.06 | 0 | 19.14 | 0 | 214.46 | 24 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 146.26 | 174.99 | 0 | 24.67 | 0 | 345.93 | 59 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 24.46 | 68.29 | 0 | 13.46 | 0 | 106.22 | 34 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.73 | 3.19 | 0 | 0.74 | 0 | 4.67 | 73 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.81 | 30.65 | 0 | 16.91 | 0 | 53.38 | 9 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.05 | 0.56 | 0 | 1.01 | 0 | 2.63 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.56 | 2.67 | 0 | 3.28 | 0 | 7.52 | 84 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.06 | 0.22 | 0 | 0.06 | 0 | 0.34 | 34 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.24 | 0.24 | 0 | 0.04 | 0 | 0.54 | 54 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.4 | 3.89 | 0 | 1.06 | 0 | 5.37 | 47 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.48 | 18.39 | 0 | 10.14 | 0 | 32.03 | 47 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 1.87 | 0.55 | 0.02 | 1.84 | 1.4 | 5.12 | 113 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 601.7 | 727.7 | 105 | 515.5 | 103.6 | 2053.7 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2532.5 | 3068.7 | 445.2 | 2172.6 | 440.6 | 8659.7 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 24.1 | 33.1 | 1 | 19.9 | 16.5 | 94.8 | 95 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 19.1 | 17.4 | 0.3 | 13.9 | 0 | 50.9 | 76 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.7 | 2.4 | 0.1 | 1.9 | 0 | 10.2 | 47 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 8.1 | 0 | 1.5 | 0 | 11.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 4.5 | 0 | 3.2 | 0 | 11 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 57.2 | 0 | 13 | 0 | 71.1 | 23 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 83.92 | 111.98 | 25.38 | 78.36 | 9.36 | 309.01 | 130 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 4.64 | 10.97 | 20.73 | 3.86 | 9.36 | 49.58 | 105 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.58 | 4.74 | 1.83 | 1.82 | 0 | 9.98 | 33 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 23.55 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 15.48 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 60.97 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1071.01 | 218.94 | 1.08 | 683.25 | 72 | 2046.29 | 103 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 228.54 | 843.74 | 426.6 | 413.91 | 0 | 1912.8 | 41 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 31.51 | 53.84 | 6.48 | 37.19 | 0 | 129.03 | 15 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 32.59 | 380.41 | 21.6 | 101.29 | 0 | 535.9 | 93 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 9.2 | 65.16 | 35.64 | 34.62 | 0 | 144.63 | 47 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.51 | 2.3 | 0.43 | 0.99 | 0 | 4.23 | 66 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 13.95 | 43.55 | 8.1 | 28.55 | 0 | 94.15 | 16 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.23 | 0 | 1.01 | 0 | 2.25 | 22 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.16 | 3.58 | 0.22 | 1.98 | 0 | 7.96 | 89 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.04 | 0.17 | 0.03 | 0.08 | 0 | 0.35 | 36 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.05 | 0.23 | 0.1 | 0.09 | 0 | 0.49 | 49 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.69 | 11.55 | 0.51 | 3.19 | 0 | 15.96 | 139 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 8.36 | 26.13 | 4.85 | 17.13 | 0 | 56.49 | 83 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.97 | 0.6 | 0 | 1.89 | 0.2 | 5.11 | 114 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 634.5 | 788.6 | 152.7 | 501.7 | 127 | 2204.8 | 110 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2677.8 | 3313.6 | 642.3 | 2121.5 | 533.3 | 9288.6 | 110 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 28.4 | 41.3 | 2.8 | 28.7 | 7.9 | 109.3 | 109 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 14.6 | 26 | 5.3 | 8.4 | 5.4 | 59.8 | 90 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4 | 5.5 | 3.2 | 2.1 | 3.2 | 18.1 | 83 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.3 | 9.5 | 1.5 | 1.5 | 0 | 17 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.5 | 5.2 | 0.1 | 3.2 | 0 | 12.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 234.3 | 41.5 | 39.4 | 0.9 | 0 | 316.2 | 105 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 97.92 | 102.9 | 23.57 | 78.16 | 11.7 | 314.27 | 133 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 4.85 | 21.77 | 9.09 | 4.37 | 11.7 | 51.8 | 109 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.44 | 11.3 | 0.61 | 0.86 | 0 | 14.22 | 48 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 18.85 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 27.09 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 54.06 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1270.2 | 246.99 | 37.32 | 1094.04 | 129.6 | 2778.16 | 139 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 294.09 | 2069.5 | 15.34 | 246.37 | 0 | 2625.32 | 55 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 75.93 | 140.64 | 13.69 | 53.56 | 216 | 499.84 | 58 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 175.47 | 326.5 | 21.55 | 123.13 | 0 | 646.65 | 111 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 27.56 | 112.72 | 1.55 | 11.26 | 0 | 153.11 | 51 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.92 | 5.37 | 0.18 | 0.59 | 0 | 8.09 | 126 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 5.55 | 56.02 | 0.06 | 13.8 | 0 | 75.43 | 13 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 2.14 | 0.81 | 0.15 | 1.03 | 0 | 4.13 | 41 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.86 | 3.64 | 0.14 | 2.15 | 0 | 7.81 | 88 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.08 | 0.32 | 0 | 0.05 | 0 | 0.46 | 46 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.38 | 0.36 | 0.03 | 0.23 | 0 | 1.02 | 102 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.32 | 8.17 | 0 | 0.76 | 0 | 9.27 | 81 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.32 | 33.61 | 0.03 | 8.27 | 0 | 45.26 | 67 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.52 | 0.68 | 0.1 | 3.03 | 0.36 | 6.94 | 155 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 617.8 | 725.6 | 51 | 534.4 | 127 | 2056 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2599.3 | 3064 | 215.1 | 2255.1 | 533.3 | 8667 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 26.5 | 35.9 | 2.1 | 23.2 | 7.9 | 95.8 | 96 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 20.5 | 12.9 | 1.3 | 12.6 | 5.4 | 52.9 | 80 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 6.1 | 5.2 | 0.2 | 2.8 | 3.2 | 17.8 | 81 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 1.2 | 0 | 4 | 0 | 6.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 0.8 | 0 | 4.2 | 0 | 8.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 23.1 | 0 | 5.3 | 0 | 29.4 | 10 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 82.53 | 120.19 | 7.55 | 82.24 | 11.7 | 304.22 | 129 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 4.42 | 42.19 | 7.29 | 5.41 | 11.7 | 71.02 | 149 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.58 | 7.83 | 0 | 0.75 | 0 | 10.17 | 34 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 19.25 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 25.88 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 54.87 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1467.01 | 475.86 | 756 | 1073.25 | 129.6 | 3901.73 | 195 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 228.54 | 807.05 | 0 | 220.94 | 0 | 1256.53 | 27 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 31.51 | 167.33 | 0 | 45.85 | 216 | 460.7 | 53 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 32.59 | 137.9 | 0 | 95.57 | 0 | 266.06 | 46 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 9.2 | 39.23 | 0 | 20.64 | 0 | 69.07 | 23 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.51 | 1.93 | 0 | 0.53 | 0 | 2.98 | 46 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 13.95 | 24.53 | 0 | 6.46 | 0 | 44.94 | 7 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.46 | 0 | 1.04 | 0 | 2.51 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.16 | 1.21 | 0 | 2.31 | 0 | 5.69 | 64 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.04 | 0.16 | 0 | 0.05 | 0 | 0.26 | 26 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.05 | 0.16 | 0 | 0.15 | 0 | 0.37 | 38 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.69 | 3.46 | 0 | 0.33 | 0 | 4.49 | 39 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 8.36 | 14.71 | 0 | 3.87 | 0 | 26.96 | 40 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 4.07 | 1.32 | 2.1 | 2.98 | 0.36 | 9.75 | 217 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 580.9 | 727.2 | 69.9 | 553 | 153 | 2084.1 | 104 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2457.2 | 3058 | 296.6 | 2330.6 | 643.5 | 8786 | 104 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 23.2 | 42 | 0.8 | 23.7 | 21.6 | 111.4 | 112 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 8.8 | 20.8 | 0.6 | 15.3 | 5.4 | 51.1 | 77 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 2.2 | 3.8 | 0 | 2.6 | 3.6 | 12.2 | 55 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 8.6 | 0 | 5.9 | 0 | 16.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 5.4 | 0 | 5.4 | 0 | 14 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 123.5 | 0 | 1 | 0 | 125.5 | 41 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 102.66 | 99.33 | 15.22 | 80.43 | 4.5 | 302.16 | 127 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 12.21 | 20.59 | 14.58 | 6.5 | 4.5 | 58.4 | 125 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.44 | 13.12 | 0 | 0.94 | 0 | 15.51 | 52 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 23.48 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 20.94 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 55.57 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1207.45 | 312.26 | 0 | 690.65 | 504 | 2714.37 | 136 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 205.5 | 2290.47 | 0 | 284.27 | 0 | 2780.24 | 59 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 35.83 | 102.78 | 0 | 93.35 | 0 | 231.97 | 27 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 40.51 | 304.13 | 0 | 139.71 | 0 | 484.35 | 83 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 19.28 | 108.24 | 0 | 13.37 | 0 | 140.9 | 46 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.43 | 3.22 | 0 | 0.66 | 0 | 4.33 | 67 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.55 | 43.83 | 0 | 14.75 | 0 | 64.13 | 12 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.48 | 0 | 1.03 | 0 | 2.53 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.53 | 3.33 | 0 | 3.76 | 0 | 8.63 | 96 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.05 | 0.36 | 0 | 0.05 | 0 | 0.47 | 47 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.04 | 0.31 | 0 | 0.27 | 0 | 0.63 | 63 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.28 | 7.23 | 0 | 0.89 | 0 | 8.41 | 74 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.32 | 26.29 | 0 | 8.85 | 0 | 38.47 | 57 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.35 | 0.86 | 0 | 1.91 | 1.4 | 6.78 | 150 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 619.8 | 736.4 | 80.4 | 491.6 | 77.7 | 2006.1 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2607.9 | 3096.7 | 341.2 | 2074.6 | 330.4 | 8451.1 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 20.4 | 39.2 | 1.8 | 16.9 | 12.4 | 90.9 | 90 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 20.2 | 23.4 | 0 | 11.5 | 0 | 55.2 | 85 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.5 | 5.6 | 0 | 2.6 | 0 | 13.9 | 63 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.6 | 9.1 | 0 | 3.6 | 0 | 14.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.3 | 4.9 | 0 | 3.8 | 0 | 12.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 64.8 | 0 | 105.7 | 0 | 171.4 | 57 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 90.08 | 95.88 | 18.9 | 80.38 | 7.02 | 292.26 | 124 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 6.03 | 13.85 | 18.9 | 5.19 | 7.02 | 51.01 | 108 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.1 | 7.67 | 1.35 | 0.91 | 0 | 12.03 | 41 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 24.31 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 15.85 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 59.84 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1039.51 | 328.86 | 518.4 | 720.11 | 54 | 2660.89 | 133 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 336.72 | 955.87 | 0 | 249.23 | 0 | 1541.83 | 32 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 45.54 | 92.95 | 0 | 39.97 | 0 | 178.47 | 21 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 76.84 | 332 | 0 | 77.01 | 0 | 485.86 | 83 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 42.78 | 68.44 | 0 | 11.19 | 0 | 122.41 | 40 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.18 | 2.27 | 0 | 1.22 | 0 | 4.69 | 74 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 8.84 | 52.9 | 0 | 14.18 | 0 | 75.94 | 14 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.35 | 0 | 1.52 | 0 | 2.89 | 29 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.68 | 4.29 | 0 | 2.61 | 0 | 8.6 | 96 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.13 | 0.2 | 0 | 0.05 | 0 | 0.4 | 40 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.1 | 0.3 | 0 | 0.18 | 0 | 0.59 | 60 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.86 | 11.94 | 0 | 0.7 | 0 | 13.51 | 118 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 5.3 | 31.74 | 0 | 8.51 | 0 | 45.56 | 68 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.88 | 0.91 | 1.44 | 2 | 0.15 | 6.65 | 148 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 541.8 | 716.1 | 66.3 | 527.2 | 127 | 1978.7 | 98 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2286.5 | 3018.9 | 280.8 | 2225.4 | 533.3 | 8345.2 | 98 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 17 | 46.1 | 1.9 | 26.8 | 7.9 | 100 | 100 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 12.5 | 13.5 | 0.8 | 12 | 5.4 | 44.3 | 66 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 3.8 | 3.6 | 0.3 | 3.4 | 3.2 | 14.4 | 67 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 5.1 | 0 | 1.5 | 0 | 8.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 3 | 0 | 3.1 | 0 | 9.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 81.3 | 0 | 1 | 0 | 83.3 | 27 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 90.94 | 110.16 | 12.96 | 78.1 | 11.7 | 303.88 | 128 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 12.29 | 31.86 | 0.34 | 4.21 | 11.7 | 60.41 | 128 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.58 | 15.46 | 0.34 | 0.72 | 0 | 18.11 | 60 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 19.13 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 21.54 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 59.33 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 711.01 | 414.42 | 8.64 | 932.13 | 129.6 | 2195.81 | 110 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 228.54 | 3089.36 | 0 | 231.97 | 0 | 3549.89 | 76 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 31.51 | 463.63 | 0 | 66.52 | 216 | 777.67 | 90 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 32.59 | 844.53 | 0 | 152.65 | 0 | 1029.78 | 178 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 9.2 | 199.14 | 0 | 22.15 | 0 | 230.5 | 75 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.51 | 4.43 | 0 | 0.54 | 0 | 5.49 | 86 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 13.95 | 69.24 | 0 | 5.4 | 0 | 88.59 | 15 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.02 | 0 | 1.03 | 0 | 2.07 | 20 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.16 | 3.53 | 0 | 1.53 | 0 | 7.22 | 80 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.04 | 0.59 | 0 | 0.05 | 0 | 0.7 | 71 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.05 | 0.92 | 0 | 0.27 | 0 | 1.25 | 125 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.69 | 20.36 | 0 | 0.37 | 0 | 21.43 | 186 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 8.36 | 41.54 | 0 | 3.24 | 0 | 53.15 | 79 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 1.97 | 1.15 | 0.02 | 2.58 | 0.36 | 5.48 | 122 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 555.5 | 679.9 | 257.8 | 473.5 | 153 | 2119.9 | 107 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2345.2 | 2861.5 | 1092.3 | 2002.7 | 643.5 | 8945.3 | 107 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 24.1 | 40.6 | 6.9 | 23 | 21.6 | 116.4 | 117 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 11.9 | 16.2 | 1.8 | 7.4 | 5.4 | 42.8 | 65 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.8 | 4.2 | 0.2 | 1.6 | 3.6 | 15.6 | 69 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 5.9 | 0.1 | 1.5 | 0 | 9.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 3.2 | 0 | 3.2 | 0 | 9.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 71 | 0 | 0 | 0 | 71.9 | 24 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 88.6 | 100.62 | 54.79 | 79.37 | 4.5 | 327.89 | 139 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 12.34 | 16.14 | 11.6 | 3.66 | 4.5 | 48.26 | 103 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.44 | 15.77 | 2.78 | 1.5 | 0 | 21.5 | 72 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 25.62 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 18.61 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 55.77 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 761.41 | 302.55 | 3.55 | 891.79 | 504 | 2463.31 | 123 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 205.5 | 1165.72 | 449.96 | 267.97 | 0 | 2089.16 | 45 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 35.83 | 147.15 | 39.85 | 22.58 | 0 | 245.42 | 29 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 40.51 | 269.86 | 34.29 | 24.76 | 0 | 369.43 | 64 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 19.28 | 91.36 | 12.19 | 12.6 | 0 | 135.44 | 44 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.43 | 4.36 | 1.06 | 0.82 | 0 | 6.68 | 105 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.55 | 92.72 | 7.13 | 20.52 | 0 | 125.92 | 22 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.69 | 0 | 1.01 | 0 | 2.72 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.53 | 3.2 | 0.63 | 2.35 | 0 | 7.72 | 86 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.05 | 0.34 | 0.04 | 0.05 | 0 | 0.48 | 48 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.04 | 0.42 | 0.07 | 0.04 | 0 | 0.6 | 60 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.28 | 4.49 | 1.23 | 0.87 | 0 | 6.89 | 61 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.32 | 55.63 | 4.27 | 12.31 | 0 | 75.55 | 111 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.11 | 0.84 | 0 | 2.47 | 1.4 | 6.15 | 137 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 549.6 | 704.7 | 62.2 | 487.4 | 127 | 1931 | 95 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2325 | 2966.4 | 264.3 | 2057 | 533.3 | 8146.3 | 95 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 21 | 36 | 0.8 | 17.6 | 7.9 | 83.4 | 84 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 7.9 | 20.3 | 0 | 11 | 5.4 | 44.6 | 68 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 2.1 | 5.8 | 0 | 2 | 3.2 | 13.2 | 61 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.7 | 8.3 | 0 | 3.6 | 0 | 13.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 4 | 0 | 4.3 | 0 | 11.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 3.1 | 34.2 | 0 | 0.4 | 0 | 37.9 | 12 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 99.23 | 97.68 | 14.74 | 80.17 | 11.7 | 303.54 | 128 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 5.48 | 18.22 | 14.25 | 5.85 | 11.7 | 55.53 | 118 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.62 | 6.49 | 0 | 1.4 | 0 | 9.52 | 32 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 16.08 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 19.5 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 64.42 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 762.75 | 238 | 0 | 673.97 | 129.6 | 1804.33 | 90 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 262.37 | 1403.92 | 0 | 307.77 | 0 | 1974.07 | 43 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 69.13 | 208.13 | 0 | 57.78 | 216 | 551.05 | 64 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 78.53 | 485.74 | 0 | 73.03 | 0 | 637.3 | 111 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 24.72 | 86.28 | 0 | 13.2 | 0 | 124.22 | 40 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.9 | 3.1 | 0 | 0.97 | 0 | 4.98 | 78 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 12.47 | 57.04 | 0 | 16.03 | 0 | 85.55 | 15 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.02 | 0.43 | 0 | 1.02 | 0 | 2.48 | 24 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.65 | 2.77 | 0 | 2.93 | 0 | 7.35 | 82 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.05 | 0.3 | 0 | 0.05 | 0 | 0.42 | 42 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.12 | 0.68 | 0 | 0.14 | 0 | 0.95 | 96 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.41 | 5.38 | 0 | 0.8 | 0 | 6.6 | 58 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.48 | 34.22 | 0 | 9.62 | 0 | 51.33 | 76 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.11 | 0.66 | 0 | 1.87 | 0.36 | 4.51 | 99 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 606.3 | 918.6 | 114.4 | 561.9 | 51 | 2252.3 | 113 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2549.4 | 3858.8 | 484.1 | 2368.3 | 215.1 | 9475.9 | 113 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 22.3 | 45.7 | 2.6 | 23 | 2.1 | 95.9 | 96 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 21.2 | 32.5 | 1.3 | 14.8 | 1.3 | 71.3 | 108 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 6.9 | 11.6 | 0.3 | 3.1 | 0.2 | 22.4 | 102 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 8.3 | 0.4 | 5.3 | 0 | 17.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.4 | 3.7 | 0.1 | 4.9 | 0 | 12.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 127.8 | 62.8 | 41 | 75.3 | 0 | 307 | 103 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 82.17 | 115.79 | 23.35 | 85.16 | 7.55 | 314.04 | 133 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 4.55 | 23.09 | 14.42 | 5.25 | 7.29 | 54.62 | 115 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.58 | 10.01 | 0.92 | 2.41 | 0 | 14.94 | 49 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 15.47 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 24.33 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 60.2 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1067.86 | 906.73 | 18.14 | 716.35 | 756 | 3465.1 | 173 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 276.69 | 921.4 | 53.64 | 534.95 | 0 | 1786.69 | 38 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 48.61 | 112.73 | 6.61 | 65.77 | 0 | 233.74 | 27 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 105.94 | 204.31 | 25.85 | 161.34 | 0 | 497.45 | 85 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 13.7 | 57.47 | 2.22 | 40.67 | 0 | 114.08 | 38 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.32 | 2.6 | 0.33 | 1.61 | 0 | 5.88 | 92 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 13.95 | 19.11 | 2.18 | 15.65 | 0 | 50.9 | 8 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.62 | 0.87 | 0.19 | 1.71 | 0 | 4.4 | 44 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.34 | 3.15 | 0.17 | 2.7 | 0 | 8.37 | 93 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.06 | 0.18 | 0.01 | 0.12 | 0 | 0.38 | 39 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.24 | 0.24 | 0.06 | 0.22 | 0 | 0.77 | 78 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.71 | 4.97 | 0.05 | 2.89 | 0 | 8.64 | 74 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 8.36 | 11.46 | 1.31 | 9.39 | 0 | 30.54 | 45 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.96 | 2.51 | 0.05 | 1.98 | 2.1 | 8.66 | 192 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 696.3 | 554.5 | 117.9 | 541.5 | 127 | 2037.4 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2927.3 | 2331.8 | 499.6 | 2280.5 | 533.3 | 8572.7 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 32.3 | 37.5 | 2.7 | 19.7 | 7.9 | 100.2 | 101 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 25.1 | 16.3 | 1.2 | 15.9 | 5.4 | 64.1 | 97 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 8.9 | 4.4 | 0.3 | 2.6 | 3.2 | 19.6 | 90 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.6 | 5.2 | 0.4 | 2.2 | 0 | 9.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 3.1 | 0 | 3.3 | 0 | 9.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 1.8 | 76.3 | 41 | 63.4 | 0 | 182.6 | 61 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 85.9 | 68.77 | 24.18 | 80.64 | 11.7 | 271.2 | 114 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 9.12 | 13.7 | 15.64 | 4.24 | 11.7 | 54.42 | 115 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.56 | 8.91 | 0.35 | 1.96 | 0 | 12.79 | 43 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 18.87 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 26.65 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 54.47 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1391.86 | 248.1 | 18.71 | 937.5 | 129.6 | 2725.79 | 136 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 248.7 | 1807.87 | 15.4 | 374.4 | 0 | 2446.39 | 51 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 79.03 | 104.86 | 5.47 | 40.29 | 216 | 445.68 | 52 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 148.51 | 470.38 | 23.28 | 76.04 | 0 | 718.22 | 124 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 23.33 | 113.81 | 1.36 | 19.37 | 0 | 157.89 | 51 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.52 | 3.15 | 0.25 | 1.37 | 0 | 5.31 | 83 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.55 | 79.66 | 0 | 36.95 | 0 | 122.17 | 22 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.03 | 0.34 | 0.19 | 1.31 | 0 | 2.89 | 28 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.53 | 2.85 | 0.06 | 2.64 | 0 | 7.1 | 79 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.06 | 0.36 | 0 | 0.07 | 0 | 0.5 | 50 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.25 | 0.43 | 0.05 | 0.16 | 0 | 0.91 | 91 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.37 | 16.76 | 0 | 0.97 | 0 | 18.11 | 157 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.32 | 47.79 | 0 | 22.17 | 0 | 73.3 | 109 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.86 | 0.68 | 0.05 | 2.6 | 0.36 | 6.81 | 151 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 546.1 | 712.6 | 41.5 | 513.7 | 153 | 1967.1 | 99 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2304.6 | 3005.1 | 175.4 | 2167.6 | 643.5 | 8296.4 | 99 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 26.7 | 37.8 | 0.3 | 23.1 | 21.6 | 109.6 | 110 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 12.6 | 16.3 | 0.3 | 12.2 | 5.4 | 47 | 72 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 2.7 | 3.5 | 0 | 1.9 | 3.6 | 11.8 | 53 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.7 | 6.7 | 0 | 4.5 | 0 | 15 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.2 | 3.1 | 0 | 4.7 | 0 | 12.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 1.4 | 162.1 | 0 | 0.5 | 0 | 164 | 54 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 82.01 | 106.71 | 10.08 | 78.34 | 4.5 | 281.65 | 119 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 5.9 | 18.53 | 9.72 | 4.33 | 4.5 | 43 | 91 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.48 | 6.35 | 1.71 | 1.1 | 0 | 10.66 | 36 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 23.75 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 20.51 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 55.74 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1108.91 | 269.83 | 0 | 660.72 | 504 | 2543.48 | 126 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 236.63 | 762.95 | 0 | 297.17 | 0 | 1296.77 | 27 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 78.19 | 151.22 | 0 | 41.82 | 0 | 271.24 | 31 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 104.26 | 340.98 | 0 | 87.15 | 0 | 532.4 | 92 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 21.87 | 57.2 | 0 | 12.79 | 0 | 91.88 | 30 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.53 | 2.36 | 0 | 0.74 | 0 | 3.64 | 57 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.93 | 5.71 | 0 | 16.22 | 0 | 27.87 | 5 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.02 | 0.74 | 0 | 1.02 | 0 | 2.79 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.31 | 2.23 | 0 | 3.32 | 0 | 7.87 | 88 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.06 | 0.14 | 0 | 0.06 | 0 | 0.27 | 27 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.17 | 0.44 | 0 | 0.17 | 0 | 0.78 | 78 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.34 | 9.45 | 0 | 0.93 | 0 | 10.73 | 93 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.56 | 3.42 | 0 | 9.73 | 0 | 16.72 | 24 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.08 | 0.74 | 0 | 1.83 | 1.4 | 6.35 | 142 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 626.3 | 649.4 | 105 | 565.4 | 127 | 2073.4 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2651.2 | 2745.7 | 445.2 | 2384.7 | 533.3 | 8760.3 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 33.2 | 36.4 | 1 | 30.4 | 7.9 | 109.1 | 108 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 7.9 | 8.9 | 0.3 | 14.3 | 5.4 | 36.9 | 56 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 1.9 | 1.9 | 0.1 | 4.5 | 3.2 | 11.9 | 55 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.7 | 2.5 | 0 | 1.4 | 0 | 5.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.2 | 1.7 | 0 | 3.1 | 0 | 8.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 2.7 | 56.2 | 0 | 0 | 0 | 58.9 | 20 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 106.19 | 109.11 | 25.38 | 79.05 | 11.7 | 331.44 | 140 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 14.99 | 13.94 | 20.73 | 5.01 | 11.7 | 66.4 | 141 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.58 | 6.72 | 1.83 | 0.72 | 0 | 10.86 | 35 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 18.85 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 17.54 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 63.61 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 815.95 | 274.18 | 1.08 | 1251.99 | 129.6 | 2472.81 | 124 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 314.94 | 942.33 | 426.6 | 180.13 | 0 | 1864.01 | 40 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 117.91 | 90.83 | 6.48 | 14.68 | 216 | 445.91 | 51 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 248.59 | 361.6 | 21.6 | 23.05 | 0 | 654.84 | 113 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 17.3 | 86.91 | 35.64 | 17.29 | 0 | 157.15 | 53 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.69 | 3.12 | 0.43 | 0.43 | 0 | 4.68 | 74 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 13.95 | 37.32 | 8.1 | 5.4 | 0 | 64.77 | 11 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.05 | 0.35 | 0 | 1.01 | 0 | 2.41 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.16 | 1.43 | 0.22 | 1.52 | 0 | 5.35 | 60 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.07 | 0.34 | 0.03 | 0.04 | 0 | 0.5 | 50 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.47 | 0.36 | 0.1 | 0.02 | 0 | 0.97 | 97 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.86 | 10.92 | 0.51 | 0.27 | 0 | 12.57 | 109 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 8.36 | 22.39 | 4.85 | 3.24 | 0 | 38.86 | 57 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.26 | 0.76 | 0 | 3.47 | 0.36 | 6.18 | 137 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 684.4 | 557.3 | 189 | 488.4 | 77.7 | 1997.1 | 99 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2883.2 | 2342.2 | 797.4 | 2060.6 | 330.4 | 8414 | 99 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 30.8 | 36 | 9.2 | 17.5 | 12.4 | 106 | 106 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 19.9 | 17.5 | 4.1 | 11.6 | 0 | 53.2 | 81 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 8.3 | 3 | 2.6 | 2.6 | 0 | 16.6 | 76 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 8 | 0.8 | 3.6 | 0 | 14.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 4.6 | 0 | 3.9 | 0 | 11.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 71.4 | 12.2 | 105.7 | 0 | 190.3 | 63 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 96.14 | 68.44 | 29.44 | 79.33 | 7.02 | 280.38 | 119 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 4.52 | 16.43 | 27.54 | 4.4 | 7.02 | 59.93 | 127 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.44 | 9.15 | 1.62 | 1.85 | 0 | 14.06 | 47 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 28.33 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 19.17 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 52.5 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1315.45 | 291.3 | 119.49 | 700.24 | 54 | 2480.49 | 125 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 205.5 | 1796.39 | 346.17 | 393.58 | 0 | 2741.65 | 57 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 35.83 | 135.65 | 294.58 | 57.97 | 0 | 524.04 | 59 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 40.51 | 463.84 | 238.09 | 101.75 | 0 | 844.2 | 146 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 19.28 | 117.57 | 29.45 | 19.81 | 0 | 186.12 | 62 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.43 | 3.69 | 0.24 | 1.56 | 0 | 5.94 | 93 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.55 | 96.72 | 2.04 | 40.12 | 0 | 144.44 | 25 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.46 | 0.02 | 1.52 | 0 | 3.02 | 30 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.53 | 3.8 | 0.09 | 2.99 | 0 | 8.43 | 93 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.05 | 0.38 | 0.08 | 0.08 | 0 | 0.59 | 59 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.04 | 0.46 | 0.39 | 0.22 | 0 | 1.13 | 114 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.28 | 14.89 | 0.23 | 0.91 | 0 | 16.32 | 143 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.32 | 58.03 | 1.22 | 24.07 | 0 | 86.66 | 129 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.65 | 0.8 | 0.33 | 1.94 | 0.15 | 6.2 | 138 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 538.7 | 721.7 | 112.8 | 501 | 153 | 2027.3 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2278.4 | 3043.6 | 477.5 | 2117.8 | 643.5 | 8560.9 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 18.8 | 37.2 | 2.5 | 27.1 | 21.6 | 107.3 | 108 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 8.1 | 14.1 | 1 | 8.8 | 5.4 | 37.7 | 56 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 2 | 3.1 | 0.3 | 2.5 | 3.6 | 11.6 | 53 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.5 | 5.8 | 0 | 2.1 | 0 | 9.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 3.2 | 0 | 3.2 | 0 | 9.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 26.5 | 0 | 6.8 | 0 | 34.2 | 11 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 98.13 | 117.39 | 24.21 | 78.73 | 4.5 | 322.96 | 136 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 7.63 | 22.93 | 10.69 | 5.11 | 4.5 | 50.86 | 108 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.58 | 12.15 | 1.87 | 0.98 | 0 | 16.59 | 55 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 24.34 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 17.53 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 58.13 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1053.69 | 328.91 | 12.24 | 660.54 | 504 | 2559.38 | 128 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 228.56 | 983.16 | 0 | 326.47 | 0 | 1538.2 | 33 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 32.24 | 268.17 | 0 | 57.73 | 0 | 358.16 | 41 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 32.59 | 352.67 | 0 | 121.48 | 0 | 506.75 | 88 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 9.47 | 70.77 | 0 | 25.71 | 0 | 105.96 | 34 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.53 | 2.83 | 0 | 0.69 | 0 | 4.06 | 63 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 13.95 | 10.84 | 0 | 8.38 | 0 | 33.18 | 5 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.01 | 0.41 | 0 | 1.04 | 0 | 2.48 | 24 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.16 | 2.94 | 0 | 1.71 | 0 | 6.82 | 76 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.04 | 0.2 | 0 | 0.07 | 0 | 0.32 | 32 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.05 | 0.41 | 0 | 0.2 | 0 | 0.67 | 68 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.69 | 3.48 | 0 | 0.7 | 0 | 4.88 | 42 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 8.36 | 6.5 | 0 | 5.03 | 0 | 19.91 | 29 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.92 | 0.91 | 0.03 | 1.83 | 1.4 | 6.39 | 143 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 582.7 | 758 | 37.8 | 568.8 | 127 | 2074.5 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2465.3 | 3183.3 | 160.1 | 2395.2 | 533.3 | 8737.4 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 28.9 | 38.9 | 0.1 | 23.4 | 7.9 | 99.4 | 99 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 8.3 | 26.3 | 0 | 17.5 | 5.4 | 57.7 | 88 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 2.1 | 3.5 | 0 | 5 | 3.2 | 13.9 | 64 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 1.6 | 12.7 | 0 | 1.4 | 0 | 15.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 7.2 | 0 | 3.1 | 0 | 13.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 1.8 | 18.2 | 0 | 0 | 0 | 20 | 7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 98.61 | 96.73 | 9.9 | 79.69 | 11.7 | 296.64 | 126 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 5.78 | 17.11 | 9.18 | 3.2 | 11.7 | 46.98 | 99 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.44 | 10.79 | 1.62 | 0.86 | 0 | 14.71 | 49 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 16.75 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 22.47 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 60.78 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1189.9 | 262.12 | 0 | 1012.59 | 129.6 | 2594.22 | 129 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 248.7 | 1829.11 | 0 | 203.17 | 0 | 2280.99 | 48 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 79.03 | 168.67 | 0 | 10.36 | 216 | 474.07 | 54 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 148.51 | 353.7 | 0 | 15.13 | 0 | 517.34 | 90 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 23.33 | 136.34 | 0 | 7.21 | 0 | 166.89 | 55 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.52 | 5.17 | 0 | 0.5 | 0 | 6.2 | 97 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.55 | 55.06 | 0 | 13.8 | 0 | 74.41 | 13 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.03 | 0.34 | 0 | 1.01 | 0 | 2.39 | 23 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.53 | 5.07 | 0 | 2.15 | 0 | 8.76 | 97 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.06 | 0.52 | 0 | 0.04 | 0 | 0.63 | 63 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.25 | 0.45 | 0 | 0.02 | 0 | 0.74 | 75 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.37 | 6.64 | 0 | 0.68 | 0 | 7.69 | 67 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.32 | 33.04 | 0 | 8.27 | 0 | 44.65 | 66 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.3 | 0.72 | 0 | 2.81 | 0.36 | 6.48 | 144 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 530 | 787.5 | 106.4 | 528.2 | 51 | 2003.2 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2235 | 3304.4 | 450 | 2232.1 | 215.1 | 8436.8 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 21.4 | 43.6 | 3.2 | 20.1 | 2.1 | 90.6 | 90 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 13.5 | 29.1 | 1.7 | 8.3 | 1.3 | 54.1 | 83 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 3.6 | 4.3 | 0.5 | 2 | 0.2 | 10.9 | 50 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.3 | 13.7 | 0 | 1.4 | 0 | 19.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.6 | 7.7 | 0 | 3.2 | 0 | 14.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 234.3 | 99.6 | 0 | 0 | 0 | 334 | 111 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 81.39 | 94.04 | 19.51 | 95.29 | 7.55 | 297.8 | 125 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 4.66 | 24.34 | 13.15 | 7.46 | 7.29 | 56.92 | 120 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.58 | 12.57 | 0.23 | 4.53 | 0 | 18.92 | 63 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 16.52 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 21.88 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 61.6 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 755.76 | 299.08 | 46.08 | 973.83 | 756 | 2830.76 | 142 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 317.13 | 2213.15 | 0 | 703.29 | 0 | 3233.58 | 69 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 71.61 | 132.24 | 21.6 | 68.37 | 0 | 293.84 | 33 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 167.55 | 564.79 | 0 | 99.89 | 0 | 832.24 | 143 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 17.48 | 136.47 | 0 | 47.07 | 0 | 201.03 | 66 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2 | 4.09 | 0 | 1.3 | 0 | 7.4 | 115 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 13.95 | 48.31 | 0 | 24.67 | 0 | 86.94 | 15 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 2.14 | 0.81 | 0 | 1.01 | 0 | 3.96 | 39 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.49 | 5.99 | 0 | 2.04 | 0 | 10.54 | 118 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.07 | 0.42 | 0 | 0.13 | 0 | 0.64 | 64 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.39 | 0.49 | 0 | 0.1 | 0 | 0.99 | 100 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.73 | 19.7 | 0 | 1.83 | 0 | 22.27 | 193 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 8.36 | 28.99 | 0 | 14.8 | 0 | 52.16 | 77 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.09 | 0.83 | 0.12 | 2.7 | 2.1 | 7.07 | 158 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 2047.5 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 8630.2 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 100.5 | 101 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 51.9 | 79 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 15 | 68 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 13.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 11.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 140.3 | 47 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 301.38 | 127 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 54.32 | 115 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 14.03 | 47 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | 21 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | 21 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | 58 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 2632.9 | 132 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 2243.14 | 48 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 389.96 | 45 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 599.47 | 103 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 146.96 | 48 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 5.28 | 82 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 80.02 | 14 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 2.88 | 29 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 7.84 | 87 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.46 | 47 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.8 | 81 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 11.48 | 100 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 48.32 | 71 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 6.58 | 146 |