

Plan żywieniowy: D12. Dieta przetarta(zmiana konsystencji) 23.03

-12.04.2026 rok

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-23

| I śniadanie | obiad | podwieczerek | 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory | <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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p#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%, | <ol style="list-style-type: none"> 1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłka (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C] | <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 drobiowa z włoszczyzną i koprem 80.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. 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>Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p> <p>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]</p> | | <p>[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> | |
|--|--|--|---|--|

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. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] | <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 350.00g 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 Sałata lodowa z jogurtem 150.00g składniki: Sałata 67%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. p# Sos koperkowy lekki 100.00g 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% 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 40.00g 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 |
|---|--|--|---|---|
| <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. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik 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# 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 krem ziemniaczany 350.00g 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% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% | <ol style="list-style-type: none"> 1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 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%), 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 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.] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] |

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/połędwica 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>8. 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) 250.00g 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 150.00g [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. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 7. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. 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 zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: 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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. 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 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% | <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. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S | <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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa | <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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-03-29

| 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. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, 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 gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 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>6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> | <p>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%</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 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>6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-03-30

| 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. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko</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>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>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

| | | | | |
|---|---|---------------------|---|--------------------------|
| <p>spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryz biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik 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>8. P#w kiełbasa 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>2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. #pierogi z serem 150.00g [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>4. RW Jabłko pieczone z cynamonem 150.00g składniki: Jabłko 100%, Cynamon mielony 0%</p> <p>5. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> | | <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtusty 44% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/półdewica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko 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> | |
| Dzień: 9 - Wtorek, 2026-03-31 | | | | |
| 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] | <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 pomidorowa z ziemniakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. Mus truskawka, jabłko (tubka) 180.00g [składniki: Przecier Jabłkowy (87%), Przecier Truskawkowy (13%)] | <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# Twarożek pomidorowy 80.00g 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% | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] |
|---|--|---|---|---|

Dzień: 10 - Środa, 2026-04-01

| 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. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p# Pasta pomidorowo-jaglana z natką pietruszki 80.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki] 8. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, | <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 koperkowa z brokołami i kalafiozem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokoły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW 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% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. p#d Budyń 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], 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. 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% | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu.] | 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% | | | |
| 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. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw] 8. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] | <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 350.00g 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 200.00g 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%), 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#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 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 |
|--|--|---|--|--|
| <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. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>7. #dżem truskawkowy(s) łowicz 25.00g [składniki: truskawki (35%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. 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 szpinakowa zabieleniana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>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%</p> <p>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%</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</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. 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%</p> <p>6. p#w Filet Żłocisty/poładwica 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.]</p> | <p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p> |

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. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 70.00g 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% 8. Miód pszczeleli 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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Sałata lodowa z jogurtem 150.00g składniki: Sałata 67%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 29%, 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 buraczkciem 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 |
|--|--|---|--|--|
| <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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] | <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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P#o Schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% | <ol style="list-style-type: none"> 1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna] | <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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 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% 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% | <ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] |

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. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] | <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 250.00g 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. 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] 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% 5. 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 Galaretki z jajkiem i brokułami 130.00g 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 |
|---|---|--|--|---|
| <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. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. 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% 8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, | <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 buraczkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW 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% 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% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] | <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. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] |

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

Dzień: 17 - Środa, 2026-04-08

| I śniadanie | obiad | podwieczerek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] | <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 350.00g 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. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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% | <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%), 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# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] | <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 |
|--|--|--|--|---|
| <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. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny 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.)] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [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 grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. #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% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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% | <ol style="list-style-type: none"> 1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 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%), 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# 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% | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] |

Dzień: 19 - Piątek, 2026-04-10

| 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. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #we Pasta jaglana na słodko 100.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 8. p#w Filet Złocisty/polędwica 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 | <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 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% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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% | <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# 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] | <ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

sodu, substancja konserwująca:
azotyn sodu.]

Dzień: 20 - Sobota, 2026-04-11

| 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. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g7. p#w Filet Żłocisty/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.]8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] | <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 jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%3. p# Gulasz z indykiem 250.00g 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%4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% | <ol style="list-style-type: none">1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%5. #pasztet (kurczak+cieleęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielece 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]6. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznicze z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, 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: 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. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, 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 wószczyzną 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 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>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# wószczyzna 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 70.00g składniki: #Galaretko 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 150.00g 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 | 804 | 607 | 34.7 | 518.5 | 127 | 2091.4 | 104 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3387.3 | 2554.3 | 146.8 | 2186.2 | 533.3 | 8808.2 | 104 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 36.8 | 35.3 | 0.4 | 22.1 | 7.9 | 102.7 | 102 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 21.5 | 16 | 0 | 13.6 | 5.4 | 56.6 | 86 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.9 | 3.6 | 0 | 2.9 | 3.2 | 15.7 | 72 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 6 | 7 | 0 | 4.7 | 0 | 17.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 6 | 3.9 | 0 | 4.7 | 0 | 14.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.8 | 99.7 | 0 | 37.7 | 0 | 148.3 | 50 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 118.23 | 86.12 | 9 | 77.11 | 11.7 | 302.17 | 128 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 17.05 | 15.07 | 8.1 | 3.45 | 11.7 | 55.38 | 117 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 5.3 | 11.5 | 1.53 | 0.72 | 0 | 19.06 | 63 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 17.77 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 21.97 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 60.26 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1181.36 | 340.64 | 0 | 686.02 | 129.6 | 2337.63 | 116 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 720.02 | 2174.03 | 0 | 333.82 | 0 | 3227.88 | 68 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 328.03 | 136.15 | 0 | 24.04 | 216 | 704.23 | 80 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 473.67 | 548.26 | 0 | 117.28 | 0 | 1139.21 | 197 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 90.32 | 136.98 | 0 | 27.39 | 0 | 254.7 | 84 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.74 | 4.3 | 0 | 1.04 | 0 | 8.09 | 126 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 15.91 | 126.84 | 0 | 5.4 | 0 | 148.15 | 26 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.1 | 0.6 | 0 | 1.76 | 0 | 3.47 | 35 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 3.83 | 3.24 | 0 | 2.17 | 0 | 9.25 | 103 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.31 | 0.41 | 0 | 0.08 | 0 | 0.81 | 81 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.56 | 0.53 | 0 | 0.1 | 0 | 1.21 | 122 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.63 | 10.31 | 0 | 3.52 | 0 | 15.47 | 135 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.54 | 59.58 | 0 | 3.24 | 0 | 72.37 | 107 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.28 | 0.94 | 0 | 1.9 | 0.36 | 5.84 | 130 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 820.8 | 550.4 | 105 | 447.5 | 127 | 2051.1 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3451.7 | 2308.8 | 445.2 | 1892.4 | 533.3 | 8631.7 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 31.9 | 19.6 | 1 | 18.6 | 7.9 | 79.2 | 80 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 28.2 | 21 | 0.3 | 7.4 | 5.4 | 62.4 | 94 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 10.9 | 4.2 | 0.1 | 1.8 | 3.2 | 20.4 | 93 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 10.1 | 0 | 1.6 | 0 | 14.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 4.8 | 0 | 3.1 | 0 | 12 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.2 | 138.5 | 0 | 1.8 | 0 | 151.6 | 51 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 111.42 | 75.01 | 25.38 | 76.86 | 11.7 | 300.38 | 128 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 21.09 | 21.66 | 20.73 | 3.38 | 11.7 | 78.58 | 167 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.41 | 8.65 | 1.83 | 0.87 | 0 | 14.77 | 49 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 15.11 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 24.28 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 60.62 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1582.3 | 267.4 | 1.08 | 726.2 | 129.6 | 2706.59 | 134 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 598.71 | 1791.62 | 426.6 | 217.35 | 0 | 3034.3 | 65 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 290.89 | 363.02 | 6.48 | 40.42 | 216 | 916.82 | 105 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 288.23 | 473.46 | 21.6 | 50.58 | 0 | 833.89 | 145 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 46.69 | 111.12 | 35.64 | 20.74 | 0 | 214.2 | 70 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.42 | 3.63 | 0.43 | 0.65 | 0 | 6.13 | 96 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 15.67 | 43.33 | 8.1 | 10.73 | 0 | 77.84 | 14 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.64 | 0 | 1.02 | 0 | 2.75 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.57 | 3.88 | 0.22 | 1.62 | 0 | 8.3 | 93 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.18 | 0.36 | 0.03 | 0.05 | 0 | 0.63 | 63 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.42 | 0.77 | 0.1 | 0.07 | 0 | 1.37 | 137 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.42 | 4.06 | 0.51 | 0.33 | 0 | 6.34 | 54 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.4 | 26 | 4.85 | 6.43 | 0 | 46.7 | 70 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 4.39 | 0.74 | 0 | 2.01 | 0.36 | 6.76 | 150 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 768.9 | 552.2 | 37.8 | 493.7 | 153 | 2005.7 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3243.6 | 2324.5 | 160.1 | 2085.4 | 643.5 | 8457.1 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 33.6 | 40.5 | 0.1 | 22 | 21.6 | 118 | 119 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 18.1 | 14.8 | 0 | 9.9 | 5.4 | 48.4 | 72 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.9 | 3.5 | 0 | 3.8 | 3.6 | 16.9 | 77 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.3 | 5.7 | 0 | 1.4 | 0 | 11.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.1 | 3.6 | 0 | 3.1 | 0 | 10.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 127 | 124.1 | 0 | 0 | 0 | 251.2 | 83 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 119.59 | 67.87 | 9.9 | 79.27 | 4.5 | 281.14 | 120 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 15.12 | 13.92 | 9.18 | 3.27 | 4.5 | 46 | 97 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.49 | 7.62 | 1.62 | 0.86 | 0 | 13.59 | 45 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 24.63 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 19.51 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 55.86 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1204 | 268.78 | 0 | 1093.59 | 504 | 3070.37 | 153 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 613.67 | 1794.78 | 0 | 203.17 | 0 | 2611.63 | 55 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 294.2 | 167.17 | 0 | 10.36 | 0 | 471.75 | 53 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 378.03 | 290.65 | 0 | 15.13 | 0 | 683.82 | 118 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 60.19 | 95.59 | 0 | 7.21 | 0 | 162.99 | 53 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.2 | 3.4 | 0 | 0.5 | 0 | 6.11 | 95 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 7.12 | 46.85 | 0 | 13.8 | 0 | 67.78 | 11 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.65 | 0.47 | 0 | 1.01 | 0 | 3.14 | 32 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.18 | 1.49 | 0 | 2.15 | 0 | 5.82 | 65 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.19 | 0.31 | 0 | 0.04 | 0 | 0.54 | 55 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.56 | 0.36 | 0 | 0.02 | 0 | 0.95 | 96 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.17 | 5.7 | 0 | 0.68 | 0 | 7.55 | 66 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 4.27 | 28.11 | 0 | 8.27 | 0 | 40.67 | 60 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.34 | 0.74 | 0 | 3.03 | 1.4 | 7.67 | 171 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 728.7 | 763.8 | 96.6 | 546.7 | 127 | 2263.1 | 112 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3076.1 | 3210 | 410.1 | 2304.5 | 533.3 | 9534.2 | 112 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 33.4 | 42.9 | 1.3 | 16.9 | 7.9 | 102.5 | 102 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 14.7 | 25.6 | 0 | 14.2 | 5.4 | 60 | 91 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.3 | 4 | 0 | 2.6 | 3.2 | 15.3 | 70 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.8 | 10.8 | 0 | 5.2 | 0 | 19.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.9 | 6 | 0 | 4.8 | 0 | 15.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 82.4 | 0 | 58.5 | 0 | 151.3 | 50 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 118.24 | 94.6 | 23.49 | 89.28 | 11.7 | 337.32 | 143 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 16.55 | 21.54 | 22.95 | 6.2 | 11.7 | 78.94 | 168 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 5.25 | 8.63 | 1.35 | 3.14 | 0 | 18.37 | 62 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 16.75 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 22.02 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 61.23 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1211.86 | 697.15 | 0.1 | 713.06 | 129.6 | 2751.8 | 138 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 688.89 | 1423.44 | 0 | 545.23 | 0 | 2657.57 | 57 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 285.67 | 155.95 | 0 | 67.43 | 216 | 725.06 | 83 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 409.91 | 496.64 | 0 | 106.31 | 0 | 1012.87 | 175 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 87.73 | 103.92 | 0 | 38.69 | 0 | 230.35 | 76 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.64 | 2.61 | 0 | 1.36 | 0 | 6.62 | 103 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 15.52 | 35.59 | 0 | 17.46 | 0 | 68.57 | 12 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.29 | 0 | 1.29 | 0 | 2.68 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 3.05 | 5.19 | 0 | 3 | 0 | 11.25 | 125 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.3 | 0.29 | 0 | 0.11 | 0 | 0.7 | 70 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.44 | 0.43 | 0 | 0.15 | 0 | 1.03 | 103 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.57 | 16.91 | 0 | 1.29 | 0 | 19.79 | 172 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.31 | 21.35 | 22.95 | 10.47 | 0 | 64.09 | 96 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.36 | 1.93 | 0 | 1.98 | 0.36 | 6.87 | 153 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 764.3 | 580.2 | 66.3 | 507.8 | 153 | 2071.7 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3230.2 | 2439.6 | 280.8 | 2144 | 643.5 | 8738.3 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 29.6 | 30.2 | 1.9 | 16.9 | 21.6 | 100.4 | 101 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 13.2 | 17.3 | 0.8 | 10.7 | 5.4 | 47.5 | 71 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.6 | 7.2 | 0.3 | 1.7 | 3.6 | 18.5 | 84 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 5.4 | 0 | 3.5 | 0 | 12.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4 | 2.2 | 0 | 4.3 | 0 | 10.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 23 | 42.5 | 0 | 0 | 0 | 65.6 | 22 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 133.1 | 80.66 | 12.96 | 86.57 | 4.5 | 317.8 | 134 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 21.41 | 16.3 | 0.34 | 4.59 | 4.5 | 47.15 | 100 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.07 | 9.55 | 0.34 | 1.51 | 0 | 14.48 | 48 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 23.62 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 20.85 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 55.52 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 859.41 | 190.8 | 8.64 | 658.64 | 504 | 2221.5 | 111 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 716.97 | 947.17 | 0 | 300.68 | 0 | 1964.83 | 41 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 436.52 | 106.38 | 0 | 17.38 | 0 | 560.29 | 64 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 483.15 | 157.15 | 0 | 22.76 | 0 | 663.07 | 114 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 69.21 | 62.29 | 0 | 12.21 | 0 | 143.73 | 47 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.71 | 2.84 | 0 | 0.7 | 0 | 5.26 | 82 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 6.87 | 27.36 | 0 | 16.29 | 0 | 50.53 | 9 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.14 | 0.47 | 0 | 1.01 | 0 | 2.62 | 26 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.99 | 2.47 | 0 | 3.05 | 0 | 7.52 | 83 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.22 | 0.19 | 0 | 0.05 | 0 | 0.47 | 48 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.74 | 0.21 | 0 | 0.04 | 0 | 1 | 102 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.19 | 3.47 | 0 | 0.98 | 0 | 5.66 | 49 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 4.12 | 16.41 | 0 | 9.77 | 0 | 30.32 | 44 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.38 | 0.53 | 0.02 | 1.82 | 1.4 | 5.55 | 124 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 767.1 | 711.7 | 105 | 515.5 | 127 | 2226.5 | 111 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3231.4 | 3001.4 | 445.2 | 2172.6 | 533.3 | 9384.1 | 111 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 32.5 | 32.1 | 1 | 19.9 | 7.9 | 93.6 | 94 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 20.7 | 17 | 0.3 | 13.9 | 5.4 | 57.4 | 86 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 7.2 | 2.3 | 0.1 | 1.9 | 3.2 | 14.9 | 69 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.9 | 8 | 0 | 1.5 | 0 | 12.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.8 | 4.4 | 0 | 3.2 | 0 | 11.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 55.3 | 0 | 13 | 0 | 78.7 | 25 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 115.74 | 109.63 | 25.38 | 78.36 | 11.7 | 340.82 | 144 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 16.12 | 10.42 | 20.73 | 3.86 | 11.7 | 62.85 | 133 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 6.1 | 4.4 | 1.83 | 1.82 | 0 | 14.16 | 47 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 15.91 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 22.25 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 61.84 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1067.5 | 211.31 | 1.08 | 683.25 | 129.6 | 2092.75 | 104 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 552.45 | 767.19 | 426.6 | 413.91 | 0 | 2160.17 | 46 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 266.23 | 48.28 | 6.48 | 37.19 | 216 | 574.19 | 65 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 254.03 | 365.32 | 21.6 | 101.29 | 0 | 742.25 | 128 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 41.29 | 60.79 | 35.64 | 34.62 | 0 | 172.35 | 57 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.24 | 2.12 | 0.43 | 0.99 | 0 | 4.79 | 74 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 15.52 | 36.29 | 8.1 | 28.55 | 0 | 88.47 | 15 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.19 | 0 | 1.01 | 0 | 2.29 | 23 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.54 | 3.47 | 0.22 | 1.98 | 0 | 8.23 | 92 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.15 | 0.16 | 0.03 | 0.08 | 0 | 0.44 | 46 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.39 | 0.22 | 0.1 | 0.09 | 0 | 0.8 | 80 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.28 | 11.25 | 0.51 | 3.19 | 0 | 16.24 | 141 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.31 | 21.77 | 4.85 | 17.13 | 0 | 53.08 | 78 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.96 | 0.58 | 0 | 1.89 | 0.36 | 5.23 | 116 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 767 | 634.6 | 152.7 | 501.7 | 51 | 2107.3 | 106 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3235.1 | 2664.6 | 642.3 | 2121.5 | 215.1 | 8878.8 | 106 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 33.2 | 36 | 2.8 | 28.7 | 2.1 | 103.1 | 103 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 18.4 | 22.4 | 5.3 | 8.4 | 1.3 | 56 | 85 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 6.1 | 4.9 | 3.2 | 2.1 | 0.2 | 16.7 | 77 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 6.8 | 7.9 | 1.5 | 1.5 | 0 | 17.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.6 | 4.3 | 0.1 | 3.2 | 0 | 12.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 327.9 | 34.4 | 39.4 | 0.9 | 0 | 402.7 | 133 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 118.63 | 76.69 | 23.57 | 78.16 | 7.55 | 304.63 | 128 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 14.69 | 19.9 | 9.09 | 4.37 | 7.29 | 55.36 | 116 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.53 | 9.28 | 0.61 | 0.86 | 0 | 14.3 | 48 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 17.49 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 24.81 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 57.7 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 919.07 | 223.22 | 37.32 | 1094.04 | 756 | 3029.66 | 152 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 691.17 | 1632.62 | 15.34 | 246.37 | 0 | 2585.51 | 55 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 317.33 | 122.47 | 13.69 | 53.56 | 0 | 507.07 | 58 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 491.47 | 250.73 | 21.55 | 123.13 | 0 | 886.89 | 153 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 67.09 | 88.79 | 1.55 | 11.26 | 0 | 168.71 | 56 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 3.42 | 4.73 | 0.18 | 0.59 | 0 | 8.94 | 139 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 7.72 | 44.31 | 0.06 | 13.8 | 0 | 65.91 | 11 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 2.59 | 0.67 | 0.15 | 1.03 | 0 | 4.45 | 45 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.53 | 3.02 | 0.14 | 2.15 | 0 | 7.86 | 88 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.22 | 0.24 | 0 | 0.05 | 0 | 0.52 | 53 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.84 | 0.29 | 0.03 | 0.23 | 0 | 1.4 | 140 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.2 | 6.35 | 0 | 0.76 | 0 | 8.33 | 73 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 4.63 | 26.59 | 0.03 | 8.27 | 0 | 39.54 | 58 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.55 | 0.62 | 0.1 | 3.03 | 2.1 | 7.57 | 168 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 868.9 | 506.8 | 51 | 520.2 | 127 | 2074.2 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3663.8 | 2138.2 | 215.1 | 2195.4 | 533.3 | 8746.1 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 34.8 | 26.6 | 2.1 | 21.4 | 7.9 | 93 | 93 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 21.8 | 10.3 | 1.3 | 12.3 | 5.4 | 51.3 | 78 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 7.6 | 4.3 | 0.2 | 2.7 | 3.2 | 18.2 | 84 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.9 | 1 | 0 | 4 | 0 | 8.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 0.7 | 0 | 4.2 | 0 | 8.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 20.2 | 0 | 5.3 | 0 | 35.9 | 12 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 134.91 | 79.61 | 7.55 | 81.23 | 11.7 | 315.02 | 133 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 15.15 | 33.74 | 7.29 | 5.3 | 11.7 | 73.19 | 154 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.63 | 5.85 | 0 | 0.75 | 0 | 10.24 | 35 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 19.09 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 24.9 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 56.01 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1586.26 | 384.89 | 756 | 914.85 | 129.6 | 3771.6 | 188 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 592.41 | 676.03 | 0 | 220.94 | 0 | 1489.39 | 32 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 269.83 | 159.43 | 0 | 45.85 | 216 | 691.12 | 79 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 302.63 | 118.63 | 0 | 95.57 | 0 | 516.84 | 88 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 45.97 | 33.8 | 0 | 20.64 | 0 | 100.42 | 33 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.53 | 1.64 | 0 | 0.53 | 0 | 3.71 | 58 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 15.52 | 19.73 | 0 | 6.46 | 0 | 41.73 | 7 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.4 | 0 | 1.04 | 0 | 2.53 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.64 | 0.98 | 0 | 2.31 | 0 | 5.93 | 66 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.17 | 0.13 | 0 | 0.05 | 0 | 0.36 | 35 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.39 | 0.13 | 0 | 0.15 | 0 | 0.69 | 70 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.56 | 2.99 | 0 | 0.33 | 0 | 4.89 | 43 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.31 | 11.84 | 0 | 3.87 | 0 | 25.03 | 38 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 4.4 | 1.06 | 2.1 | 2.54 | 0.36 | 9.42 | 209 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 765.4 | 617.5 | 69.9 | 525 | 153 | 2131 | 106 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3229 | 2596.4 | 296.6 | 2213.9 | 643.5 | 8979.5 | 106 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 31.3 | 38.8 | 0.8 | 21.4 | 21.6 | 114 | 114 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 17.3 | 17.8 | 0.6 | 13.6 | 5.4 | 54.8 | 83 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.3 | 3.3 | 0 | 2.3 | 3.6 | 14.6 | 66 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.8 | 7.1 | 0 | 5 | 0 | 16 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.8 | 4.5 | 0 | 5 | 0 | 14.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 119.2 | 0 | 0.8 | 0 | 130.3 | 43 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 123.57 | 81.27 | 15.22 | 79.61 | 4.5 | 304.19 | 128 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 23.01 | 18.82 | 14.58 | 5.75 | 4.5 | 66.68 | 142 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 5.11 | 11.69 | 0 | 0.93 | 0 | 17.73 | 59 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 23.8 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 21.96 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 54.24 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1154.26 | 293.33 | 0 | 681.24 | 504 | 2632.84 | 132 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 665.85 | 1842.15 | 0 | 268.05 | 0 | 2776.05 | 59 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 289.99 | 89.14 | 0 | 76.75 | 0 | 455.89 | 52 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 417.83 | 235.3 | 0 | 114.79 | 0 | 767.93 | 133 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 97.81 | 84.57 | 0 | 12.14 | 0 | 194.53 | 64 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.57 | 2.64 | 0 | 0.63 | 0 | 5.85 | 91 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 7.12 | 32.92 | 0 | 14.56 | 0 | 54.61 | 10 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.4 | 0 | 1.02 | 0 | 2.52 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.42 | 2.78 | 0 | 3.44 | 0 | 8.65 | 96 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.3 | 0.28 | 0 | 0.05 | 0 | 0.64 | 65 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.43 | 0.25 | 0 | 0.22 | 0 | 0.9 | 90 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.17 | 5.57 | 0 | 0.84 | 0 | 7.59 | 65 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 4.27 | 19.75 | 0 | 8.73 | 0 | 32.76 | 48 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.2 | 0.81 | 0 | 1.89 | 1.4 | 6.58 | 146 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 801.1 | 677.1 | 125.9 | 491.6 | 127 | 2223 | 111 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3373.4 | 2846 | 531.1 | 2074.6 | 533.3 | 9358.6 | 111 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 29.5 | 36.6 | 7.5 | 16.9 | 7.9 | 98.5 | 100 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 23.5 | 22.6 | 3.4 | 11.5 | 5.4 | 66.6 | 101 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 7.6 | 5.4 | 2.1 | 2.6 | 3.2 | 21.1 | 97 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 8.9 | 0.7 | 3.6 | 0 | 16.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4 | 4.8 | 0 | 3.8 | 0 | 12.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.8 | 61.9 | 10.2 | 105.7 | 0 | 188.6 | 63 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 119.79 | 85.16 | 16.28 | 80.38 | 11.7 | 313.32 | 133 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 17.34 | 13.24 | 15.3 | 5.19 | 11.7 | 62.78 | 133 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.91 | 7.14 | 0 | 0.91 | 0 | 11.96 | 40 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 19.8 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 28.08 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 52.12 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1183.15 | 320.31 | 99.57 | 720.11 | 129.6 | 2452.75 | 122 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 673.32 | 918.59 | 288.47 | 249.23 | 0 | 2129.63 | 45 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 291.06 | 89.36 | 245.48 | 39.97 | 216 | 881.88 | 101 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 340.49 | 320.85 | 198.4 | 77.01 | 0 | 936.77 | 161 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 75.94 | 66.01 | 24.54 | 11.19 | 0 | 177.7 | 59 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 3.03 | 2.13 | 0.2 | 1.22 | 0 | 6.6 | 102 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 10.49 | 47.58 | 1.7 | 14.18 | 0 | 73.97 | 13 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.3 | 0.02 | 1.52 | 0 | 2.93 | 29 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.08 | 4.23 | 0.07 | 2.61 | 0 | 9.01 | 100 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.36 | 0.19 | 0.06 | 0.05 | 0 | 0.69 | 70 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.54 | 0.29 | 0.32 | 0.18 | 0 | 1.35 | 135 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 2.53 | 11.64 | 0.19 | 0.7 | 0 | 15.07 | 131 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 6.29 | 28.55 | 1.02 | 8.51 | 0 | 44.38 | 66 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.28 | 0.88 | 0.27 | 2 | 0.36 | 6.13 | 137 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 759.5 | 605.2 | 66.3 | 527.2 | 127 | 2085.4 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3206.7 | 2552 | 280.8 | 2225.4 | 533.3 | 8798.4 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 26 | 43.3 | 1.9 | 26.8 | 7.9 | 106.1 | 106 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 15.5 | 10.7 | 0.8 | 12 | 5.4 | 44.5 | 67 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.7 | 3.1 | 0.3 | 3.4 | 3.2 | 15.9 | 73 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.9 | 3.7 | 0 | 1.5 | 0 | 8.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 2.3 | 0 | 3.1 | 0 | 9.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 79.9 | 0 | 1 | 0 | 91.3 | 30 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 130.69 | 90.57 | 12.96 | 78.1 | 11.7 | 324.03 | 136 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 24.55 | 28.95 | 0.34 | 4.21 | 11.7 | 69.77 | 148 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.63 | 13.58 | 0.34 | 0.72 | 0 | 18.27 | 60 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 19.92 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 20.85 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 59.23 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 852.22 | 384.1 | 8.64 | 932.13 | 129.6 | 2306.7 | 115 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 592.41 | 2609.61 | 0 | 231.97 | 0 | 3434 | 74 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 269.83 | 421.2 | 0 | 66.52 | 216 | 973.57 | 112 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 302.63 | 761.29 | 0 | 152.65 | 0 | 1216.58 | 209 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 45.97 | 172.61 | 0 | 22.15 | 0 | 240.74 | 79 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.53 | 3.87 | 0 | 0.54 | 0 | 5.95 | 94 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 15.52 | 57.86 | 0 | 5.4 | 0 | 78.78 | 14 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.02 | 0 | 1.03 | 0 | 2.15 | 21 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.64 | 2.96 | 0 | 1.53 | 0 | 7.13 | 79 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.17 | 0.51 | 0 | 0.05 | 0 | 0.74 | 74 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.39 | 0.83 | 0 | 0.27 | 0 | 1.5 | 150 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.56 | 19.01 | 0 | 0.37 | 0 | 20.95 | 182 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.31 | 34.71 | 0 | 3.24 | 0 | 47.27 | 70 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.36 | 1.06 | 0.02 | 2.58 | 0.36 | 5.76 | 127 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 698.8 | 658.9 | 37.8 | 473.5 | 153 | 2022.3 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2950.6 | 2773.4 | 160.1 | 2002.7 | 643.5 | 8530.3 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 31 | 39.4 | 0.1 | 23 | 21.6 | 115.3 | 115 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 14.3 | 15.6 | 0 | 7.4 | 5.4 | 42.9 | 65 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 7.2 | 4 | 0 | 1.6 | 3.6 | 16.5 | 75 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 5.8 | 0 | 1.5 | 0 | 10.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 3.1 | 0 | 3.2 | 0 | 10.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.2 | 68.1 | 0 | 0 | 0 | 79.3 | 27 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 112.92 | 97.68 | 9.9 | 79.37 | 4.5 | 304.38 | 129 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 23.79 | 15.74 | 9.18 | 3.66 | 4.5 | 56.88 | 120 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.07 | 15.33 | 1.62 | 1.5 | 0 | 21.53 | 71 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 23.92 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 17.58 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 58.51 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 891.1 | 293.92 | 0 | 891.79 | 504 | 2580.81 | 130 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 575.67 | 1093.03 | 0 | 267.97 | 0 | 1936.67 | 41 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 295.21 | 140.45 | 0 | 22.58 | 0 | 458.25 | 53 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 296.15 | 251.86 | 0 | 24.76 | 0 | 572.78 | 98 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 56.77 | 84.87 | 0 | 12.6 | 0 | 154.25 | 51 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.35 | 4.06 | 0 | 0.82 | 0 | 6.24 | 97 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 7.27 | 89.95 | 0 | 20.52 | 0 | 117.74 | 21 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.64 | 0 | 1.01 | 0 | 2.74 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.94 | 3.09 | 0 | 2.35 | 0 | 7.38 | 82 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.18 | 0.31 | 0 | 0.05 | 0 | 0.55 | 55 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.41 | 0.4 | 0 | 0.04 | 0 | 0.86 | 87 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.01 | 4.07 | 0 | 0.87 | 0 | 5.96 | 52 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 4.36 | 53.97 | 0 | 12.31 | 0 | 70.64 | 104 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.47 | 0.81 | 0 | 2.47 | 1.4 | 6.45 | 144 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 764.4 | 593 | 62.2 | 487.4 | 127 | 2034.1 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3230.9 | 2501.5 | 264.3 | 2057 | 533.3 | 8587.2 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 35.4 | 33.9 | 0.8 | 17.6 | 7.9 | 95.7 | 96 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 11.8 | 13.9 | 0 | 11 | 5.4 | 42.2 | 64 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.4 | 5 | 0 | 2 | 3.2 | 14.7 | 67 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.2 | 5.1 | 0 | 3.6 | 0 | 12 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.8 | 2.1 | 0 | 4.3 | 0 | 10.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 13.5 | 33.6 | 0 | 0.4 | 0 | 47.6 | 16 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 132.09 | 84.29 | 14.74 | 80.17 | 11.7 | 323 | 137 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 17.47 | 14.91 | 14.25 | 5.85 | 11.7 | 64.2 | 136 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 6.22 | 2.91 | 0 | 1.4 | 0 | 10.53 | 36 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 17.21 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 18.75 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 64.04 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 946.35 | 214.17 | 0 | 673.97 | 129.6 | 1964.1 | 98 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 604.89 | 509.36 | 0 | 307.77 | 0 | 1422.03 | 31 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 316.72 | 241.56 | 0 | 57.78 | 216 | 832.07 | 95 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 313.74 | 372.43 | 0 | 73.03 | 0 | 759.21 | 131 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 58.54 | 39.91 | 0 | 13.2 | 0 | 111.65 | 36 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.74 | 1.85 | 0 | 0.97 | 0 | 4.57 | 71 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 16.71 | 29.67 | 0 | 16.03 | 0 | 62.43 | 11 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.1 | 0.38 | 0 | 1.02 | 0 | 2.51 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.08 | 1.49 | 0 | 2.93 | 0 | 6.51 | 73 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.17 | 0.14 | 0 | 0.05 | 0 | 0.37 | 37 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.48 | 0.63 | 0 | 0.14 | 0 | 1.26 | 126 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.03 | 2.19 | 0 | 0.8 | 0 | 4.03 | 35 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 10.02 | 17.8 | 0 | 9.62 | 0 | 37.45 | 55 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.62 | 0.59 | 0 | 1.87 | 0.36 | 4.91 | 109 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 828.8 | 782.5 | 114.4 | 561.9 | 51 | 2338.8 | 117 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3486.7 | 3284.9 | 484.1 | 2368.3 | 215.1 | 9839.3 | 117 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 33.2 | 37.1 | 2.6 | 23 | 2.1 | 98.2 | 98 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 26.5 | 29.1 | 1.3 | 14.8 | 1.3 | 73.2 | 111 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 9.3 | 10.4 | 0.3 | 3.1 | 0.2 | 23.5 | 107 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.4 | 7.9 | 0.4 | 5.3 | 0 | 19.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.1 | 3.5 | 0.1 | 4.9 | 0 | 13.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 137.2 | 56 | 41 | 75.3 | 0 | 309.7 | 104 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 116.88 | 97.76 | 23.35 | 85.16 | 7.55 | 330.73 | 139 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 15.49 | 20.41 | 14.42 | 5.25 | 7.29 | 62.87 | 132 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 5.25 | 9.52 | 0.92 | 2.41 | 0 | 18.12 | 61 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 15.54 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 24.11 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 60.35 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1208.71 | 727.85 | 18.14 | 716.35 | 756 | 3427.07 | 171 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 737.04 | 852.87 | 53.64 | 534.95 | 0 | 2178.51 | 46 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 302.77 | 105.9 | 6.61 | 65.77 | 0 | 481.07 | 54 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 483.26 | 180.46 | 25.85 | 161.34 | 0 | 850.91 | 146 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 92.23 | 52.97 | 2.22 | 40.67 | 0 | 188.11 | 61 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 3.45 | 2.37 | 0.33 | 1.61 | 0 | 7.78 | 121 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 15.52 | 16.91 | 2.18 | 15.65 | 0 | 50.28 | 9 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.7 | 0.74 | 0.19 | 1.71 | 0 | 4.35 | 43 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 3.23 | 3.02 | 0.17 | 2.7 | 0 | 9.14 | 102 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.32 | 0.17 | 0.01 | 0.12 | 0 | 0.63 | 63 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.62 | 0.21 | 0.06 | 0.22 | 0 | 1.13 | 115 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.59 | 4.27 | 0.05 | 2.89 | 0 | 8.82 | 76 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.31 | 10.15 | 1.31 | 9.39 | 0 | 30.17 | 45 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.35 | 2.02 | 0.05 | 1.98 | 2.1 | 8.56 | 190 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 907.4 | 477 | 117.9 | 527.2 | 127 | 2156.7 | 107 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3819.5 | 2000.1 | 499.6 | 2221.3 | 533.3 | 9074 | 107 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 41.2 | 33.6 | 2.7 | 19.1 | 7.9 | 104.6 | 105 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 28.1 | 18.3 | 1.2 | 14.8 | 5.4 | 67.9 | 103 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 10.8 | 4.1 | 0.3 | 2.5 | 3.2 | 21 | 96 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 7.1 | 0.4 | 2.1 | 0 | 12.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 4.1 | 0 | 3.3 | 0 | 11.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.2 | 73.4 | 41 | 54.9 | 0 | 180.7 | 60 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 124.06 | 48.55 | 24.18 | 80.26 | 11.7 | 288.77 | 122 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 19.8 | 12.76 | 15.64 | 4.06 | 11.7 | 63.98 | 136 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.61 | 8.41 | 0.35 | 1.81 | 0 | 14.2 | 47 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 19.01 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 27.08 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 53.91 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1533.07 | 204.06 | 18.71 | 929.99 | 129.6 | 2815.45 | 140 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 612.57 | 1796.47 | 15.4 | 351.57 | 0 | 2776.03 | 58 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 317.35 | 102.9 | 5.47 | 36.3 | 216 | 678.04 | 78 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 418.55 | 466.3 | 23.28 | 67.92 | 0 | 976.07 | 168 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 60.1 | 112.67 | 1.36 | 17.75 | 0 | 191.89 | 63 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.54 | 3.03 | 0.25 | 1.26 | 0 | 6.09 | 95 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 7.12 | 79.57 | 0 | 33.86 | 0 | 120.57 | 21 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.11 | 0.29 | 0.19 | 1.27 | 0 | 2.87 | 29 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.01 | 3.58 | 0.06 | 2.58 | 0 | 8.25 | 92 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.18 | 0.35 | 0 | 0.06 | 0 | 0.62 | 63 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.6 | 0.42 | 0.05 | 0.14 | 0 | 1.23 | 123 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.23 | 16.61 | 0 | 0.93 | 0 | 18.79 | 163 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 4.27 | 47.74 | 0 | 20.32 | 0 | 72.34 | 107 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 4.25 | 0.56 | 0.05 | 2.58 | 0.36 | 7.03 | 156 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 709.6 | 655.6 | 41.5 | 633.4 | 153 | 2193.3 | 110 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2995 | 2764 | 175.4 | 2660.7 | 643.5 | 9238.6 | 110 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 32.7 | 35.6 | 0.3 | 22.3 | 21.6 | 112.7 | 113 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 15.4 | 15.7 | 0.3 | 24.7 | 5.4 | 61.6 | 94 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.5 | 3.4 | 0 | 8.6 | 3.6 | 20.2 | 92 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.1 | 6.6 | 0 | 1.4 | 0 | 13.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.9 | 3 | 0 | 3.1 | 0 | 11.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.3 | 160.1 | 0 | 0 | 0 | 171.5 | 57 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 111.61 | 95.85 | 10.08 | 80.78 | 4.5 | 302.84 | 128 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 17.12 | 17.71 | 9.72 | 6.5 | 4.5 | 55.55 | 118 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.29 | 5.92 | 1.71 | 0.98 | 0 | 11.92 | 40 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 22.85 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 23.17 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 53.98 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1079.75 | 259.95 | 0 | 1363.59 | 504 | 3207.29 | 160 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 573.23 | 736.68 | 0 | 203.17 | 0 | 1513.1 | 32 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 323.71 | 148.08 | 0 | 10.36 | 0 | 482.16 | 55 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 367.92 | 335.23 | 0 | 15.13 | 0 | 718.28 | 124 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 55.04 | 55.53 | 0 | 7.21 | 0 | 117.79 | 38 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.38 | 2.22 | 0 | 0.5 | 0 | 5.11 | 80 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 7.58 | 5.24 | 0 | 13.8 | 0 | 26.63 | 4 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.1 | 0.7 | 0 | 1.01 | 0 | 2.82 | 28 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.7 | 2.22 | 0 | 2.15 | 0 | 7.08 | 79 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.29 | 0.14 | 0 | 0.04 | 0 | 0.48 | 49 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.61 | 0.43 | 0 | 0.02 | 0 | 1.07 | 109 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 2 | 9.27 | 0 | 0.68 | 0 | 11.96 | 104 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 4.55 | 3.14 | 0 | 8.27 | 0 | 15.98 | 24 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.99 | 0.72 | 0 | 3.78 | 1.4 | 8.01 | 178 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 852.3 | 475.7 | 105 | 508.5 | 127 | 2068.8 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3603.3 | 2008.9 | 445.2 | 2146.5 | 533.3 | 8737.5 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 36.6 | 31.6 | 1 | 23.6 | 7.9 | 101 | 102 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 13.2 | 7.9 | 0.3 | 11.5 | 5.4 | 38.5 | 57 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.2 | 1.8 | 0.1 | 3.5 | 3.2 | 12.9 | 59 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 2.5 | 0 | 1.4 | 0 | 7.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.9 | 1.5 | 0 | 3.1 | 0 | 9.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.2 | 59.2 | 0 | 0 | 0 | 70.4 | 24 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 149.1 | 72.17 | 25.38 | 77.86 | 11.7 | 336.22 | 143 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 24.62 | 13.99 | 20.73 | 3.93 | 11.7 | 74.99 | 159 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 5.25 | 5.71 | 1.83 | 0.72 | 0 | 13.53 | 45 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 18.3 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 18.11 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 63.59 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1019.71 | 277.96 | 1.08 | 1032.39 | 129.6 | 2460.75 | 123 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 732.09 | 972.74 | 426.6 | 180.13 | 0 | 2311.57 | 50 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 328.87 | 95.68 | 6.48 | 14.68 | 216 | 661.72 | 76 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 517.91 | 316.63 | 21.6 | 23.05 | 0 | 879.2 | 152 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 91.78 | 64.62 | 35.64 | 17.29 | 0 | 209.34 | 69 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.73 | 1.98 | 0.43 | 0.43 | 0 | 5.59 | 88 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 15.52 | 43.18 | 8.1 | 5.4 | 0 | 72.2 | 13 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.11 | 0.4 | 0 | 1.01 | 0 | 2.53 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 3.05 | 1.53 | 0.22 | 1.52 | 0 | 6.34 | 71 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.31 | 0.19 | 0.03 | 0.04 | 0 | 0.58 | 59 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.65 | 0.29 | 0.1 | 0.02 | 0 | 1.07 | 107 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.66 | 10.75 | 0.51 | 0.27 | 0 | 13.2 | 114 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.31 | 25.9 | 4.85 | 3.24 | 0 | 43.32 | 64 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.83 | 0.77 | 0 | 2.86 | 0.36 | 6.15 | 136 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 824.2 | 585.3 | 37.8 | 488.4 | 153 | 2088.9 | 104 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3473.1 | 2460 | 160.1 | 2060.6 | 643.5 | 8797.4 | 104 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 37.4 | 35.9 | 0.1 | 17.5 | 21.6 | 112.7 | 113 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 22.5 | 18.3 | 0 | 11.6 | 5.4 | 57.9 | 88 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 10.1 | 3 | 0 | 2.6 | 3.6 | 19.5 | 88 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.9 | 8.5 | 0 | 3.6 | 0 | 15.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.8 | 4.9 | 0 | 3.9 | 0 | 12.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 68.7 | 0 | 105.7 | 0 | 184.8 | 61 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 119.65 | 74.03 | 9.9 | 79.33 | 4.5 | 287.41 | 122 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 15.07 | 16.4 | 9.18 | 4.4 | 4.5 | 49.56 | 105 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.49 | 9.72 | 1.62 | 1.85 | 0 | 16.68 | 55 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 23.1 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 21.62 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 55.28 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1334.62 | 284.44 | 0 | 700.24 | 504 | 2823.3 | 141 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 569.37 | 1967.28 | 0 | 393.58 | 0 | 2930.24 | 62 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 274.15 | 140.12 | 0 | 57.97 | 0 | 472.25 | 54 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 310.55 | 481.38 | 0 | 101.75 | 0 | 893.7 | 155 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 56.05 | 126.06 | 0 | 19.81 | 0 | 201.93 | 66 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.45 | 3.82 | 0 | 1.56 | 0 | 6.84 | 107 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 7.12 | 101.48 | 0 | 40.12 | 0 | 148.72 | 26 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.4 | 0 | 1.52 | 0 | 3.02 | 30 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.01 | 4.03 | 0 | 2.99 | 0 | 9.04 | 100 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.17 | 0.41 | 0 | 0.08 | 0 | 0.67 | 67 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.39 | 0.48 | 0 | 0.22 | 0 | 1.1 | 110 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.15 | 15.19 | 0 | 0.91 | 0 | 17.26 | 150 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 4.27 | 60.88 | 0 | 24.07 | 0 | 89.23 | 132 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.7 | 0.79 | 0 | 1.94 | 1.4 | 7.05 | 157 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 714.3 | 639.7 | 66.3 | 501 | 127 | 2048.6 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3020.1 | 2697.1 | 280.8 | 2117.8 | 533.3 | 8649.3 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 27.9 | 33.6 | 1.9 | 27.1 | 7.9 | 98.6 | 99 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 11.4 | 13.5 | 0.8 | 8.8 | 5.4 | 40.1 | 60 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.1 | 2.9 | 0.3 | 2.5 | 3.2 | 13.2 | 61 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 5.8 | 0 | 2.1 | 0 | 10.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 3.2 | 0 | 3.2 | 0 | 10.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.2 | 26.5 | 0 | 6.8 | 0 | 44.6 | 15 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 126.37 | 100.51 | 12.96 | 78.73 | 11.7 | 330.29 | 139 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 19.94 | 22.22 | 0.34 | 5.11 | 11.7 | 59.32 | 126 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.22 | 9.65 | 0.34 | 0.98 | 0 | 14.2 | 47 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 19.05 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 19.74 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 61.22 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1201.55 | 327.6 | 8.64 | 660.54 | 129.6 | 2327.94 | 115 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 598.74 | 983.11 | 0 | 326.47 | 0 | 1908.33 | 41 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 291.81 | 266.8 | 0 | 57.73 | 216 | 832.35 | 95 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 288.23 | 352.67 | 0 | 121.48 | 0 | 762.39 | 132 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 47.03 | 70.25 | 0 | 25.71 | 0 | 143 | 46 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.45 | 2.77 | 0 | 0.69 | 0 | 4.93 | 77 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 15.67 | 10.84 | 0 | 8.38 | 0 | 34.9 | 6 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.41 | 0 | 1.04 | 0 | 2.56 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.57 | 2.94 | 0 | 1.71 | 0 | 7.23 | 81 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.18 | 0.2 | 0 | 0.07 | 0 | 0.45 | 45 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.42 | 0.41 | 0 | 0.2 | 0 | 1.04 | 104 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.42 | 3.48 | 0 | 0.7 | 0 | 5.61 | 48 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.4 | 6.5 | 0 | 5.03 | 0 | 20.94 | 31 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.33 | 0.91 | 0.02 | 1.83 | 0.36 | 5.81 | 129 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 692.7 | 641 | 37.8 | 537.7 | 153 | 2062.4 | 104 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2928.5 | 2689.3 | 160.1 | 2265.4 | 643.5 | 8686.9 | 104 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 35.7 | 33.5 | 0.1 | 20.5 | 21.6 | 111.6 | 113 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 11.2 | 24 | 0 | 15.5 | 5.4 | 56.4 | 86 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.1 | 3.3 | 0 | 4.4 | 3.6 | 15.4 | 70 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 11.8 | 0 | 1.4 | 0 | 16.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.8 | 6.5 | 0 | 3.1 | 0 | 13.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.7 | 21 | 0 | 0 | 0 | 32.7 | 11 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 113.66 | 77.67 | 9.9 | 79.24 | 4.5 | 284.98 | 121 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 16.95 | 16.62 | 9.18 | 3.11 | 4.5 | 50.37 | 107 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.24 | 10.35 | 1.62 | 0.86 | 0 | 16.08 | 54 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 23.05 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 21.69 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 55.26 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1211.5 | 246.74 | 0 | 868.59 | 504 | 2830.83 | 141 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 585.3 | 1831.92 | 0 | 203.17 | 0 | 2620.41 | 55 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 324.55 | 170.06 | 0 | 10.36 | 0 | 504.98 | 57 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 412.16 | 303.27 | 0 | 15.13 | 0 | 730.57 | 126 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 56.5 | 112.38 | 0 | 7.21 | 0 | 176.1 | 58 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.37 | 3.95 | 0 | 0.5 | 0 | 6.84 | 107 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 7.2 | 56.17 | 0 | 13.8 | 0 | 77.17 | 13 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.11 | 0.4 | 0 | 1.01 | 0 | 2.53 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.92 | 4.79 | 0 | 2.15 | 0 | 8.87 | 98 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.29 | 0.36 | 0 | 0.04 | 0 | 0.7 | 70 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.7 | 0.37 | 0 | 0.02 | 0 | 1.1 | 110 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 2.04 | 6.41 | 0 | 0.68 | 0 | 9.14 | 80 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 4.32 | 33.7 | 0 | 8.27 | 0 | 46.3 | 68 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.36 | 0.68 | 0 | 2.41 | 1.4 | 7.07 | 157 |

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

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 754.6 | 725.2 | 74.5 | 498.9 | 51 | 2104.3 | 106 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3180.4 | 3042.7 | 314.9 | 2108.6 | 215.1 | 8862 | 106 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 35.3 | 40.8 | 2.2 | 18.2 | 2.1 | 98.8 | 98 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 19.1 | 27 | 1.2 | 7.9 | 1.3 | 56.6 | 86 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 6.3 | 3.9 | 0.3 | 1.9 | 0.2 | 12.8 | 59 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 6.7 | 12.7 | 0 | 1.4 | 0 | 21 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.6 | 7.1 | 0 | 3.2 | 0 | 15 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 327.9 | 92.6 | 0 | 0 | 0 | 420.6 | 140 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 113.37 | 85.36 | 13.65 | 90.38 | 7.55 | 310.34 | 131 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 15.79 | 23.24 | 9.21 | 6.23 | 7.29 | 61.77 | 129 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 6.14 | 11.47 | 0.16 | 3.58 | 0 | 21.36 | 71 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | - | 16.98 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | - | - | - | - | - | 21.91 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 61.11 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 921.95 | 281.24 | 32.25 | 890.37 | 756 | 2881.82 | 145 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 674.25 | 1960.44 | 0 | 572.5 | 0 | 3207.2 | 68 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 309.41 | 119.74 | 15.11 | 54.95 | 0 | 499.23 | 57 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 434.95 | 514.98 | 0 | 80.68 | 0 | 1030.62 | 178 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 52.33 | 122.26 | 0 | 39.63 | 0 | 214.23 | 70 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 3.2 | 3.65 | 0 | 1.08 | 0 | 7.95 | 124 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 16.12 | 41.37 | 0 | 19.85 | 0 | 77.35 | 14 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 2.59 | 0.67 | 0 | 1.01 | 0 | 4.28 | 43 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 3.07 | 5.62 | 0 | 1.91 | 0 | 10.61 | 117 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.2 | 0.37 | 0 | 0.11 | 0 | 0.69 | 70 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.84 | 0.44 | 0 | 0.08 | 0 | 1.37 | 137 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.33 | 18.44 | 0 | 1.44 | 0 | 21.22 | 185 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.67 | 24.82 | 0 | 11.91 | 0 | 46.41 | 69 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.56 | 0.78 | 0.08 | 2.47 | 2.1 | 7.2 | 160 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 2116.6 | 106 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 8919.9 | 106 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 102.9 | 103 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 54.4 | 82 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 17 | 78 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 14 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 12 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 154.2 | 51 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 311.42 | 132 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 61.72 | 131 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 15.48 | 52 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | 20 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 30 | - | 22 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | 58 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 2699.69 | 135 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 2422.62 | 51 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 636.38 | 73 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 836.85 | 144 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 179.46 | 59 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 6.19 | 97 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 76.4 | 13 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 2.94 | 29 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 8.07 | 90 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.58 | 59 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 1.12 | 112 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 11.61 | 101 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 46.14 | 68 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 6.74 | 150 |