

# Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 13.04-3.05.2026 rok.2025 rok (21 dni) ++

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

## ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

### Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-04-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>6. p# Tłuszcz roślinny do</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 150.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 2Warzywa: ogórek, papryka</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

<p>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>7. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>9. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, ziemniaki 34%, woda, <b>ser</b> twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</p>		<p>80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-04-14**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1,5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1,5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manną</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b></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 curry z kurczakiem (z czerwoną fasolą) + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Fasola czerwona konserwowa M 10%</p>	<p>1. #owsianka z owocami i skyrem (śliwka, daktyl) 160.00g [składniki: <b>Przecier</b> jabłkowy, <b>jogurt</b> naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier śliwkowy, przecier daktylowy, woda, płatki <b>owsiane</b> górskie, zagęszczony sok cytrynowy]</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 <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>6. 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>7. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>8. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> <p>9. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>[składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka, <b>selera</b> 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler</b> korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, <b>mąka pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]</p>		<p>(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>5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>6. RW Paprykarz jaglany z koperkiem 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 30%, # płatki jaglane M 15% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 0%</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 3 - Środa, 2026-04-15**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b> , bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki:

<p>wodociągowa 88%,  <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 250.00g składniki:  <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>6. 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>7. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>8. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</p> <p>9. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p>		<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. 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>5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet, cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p> <p>7. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>	<p><b>twaróg</b> ziarnisty,  <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

## Dzień: 4 - Czwartek, 2026-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>7. 7Warzywa: rzodkiewka, roszonek 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Roszonek warzywna 13%</li> <li>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. #drobiowy kotlet pożarski, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, #<b>Jaja</b> gotowane 4%</li> <li>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. Brokuły ugotowane 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mandarynki 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>6. p# Sałatka ryżowa z szynką 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), Cukinia 21%, Ryż biały 14%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>9. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>			<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-04-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorია, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. #Zupa minestrone 250.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. Gnocchi szpinakowe 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka <b>pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]</li> <li>5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>ps zenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</li> <li>6. #Pasta-Śledź (<b>ryba</b>) z cieciorką m 80.00g składniki: # Ciecierzka po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzka, woda, sól], Śledź (<b>ryba</b>) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (<b>ryba</b>) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

<p>8. p# <b>Ser</b> twarogowy półtusty 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>9. Miód pszczeli 25.00g</p>	<p>500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</p> <p>6. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: # <b>Dorsz</b> mrożony 62% [składniki: <b>ryba</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p>		<p>modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-04-18**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. p# Sos pomidorowy z mielonym</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. 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),</p>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: <b>serek</b> naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]</p>

<p>drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>6. 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>7. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>9. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]</p>	<p>mięsem kurczaka 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>6. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</p> <p>7. #Musztarda sarepska 30.00g [składniki: woda, <b>gorczyca</b>, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-04-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</li> <li>8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 95%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 3%, Szcypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%</li> <li>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 18%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 12%, Żółtka jaja kurze (<b>jaja</b>) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</li> <li>6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>7. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol>

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>6. 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>7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>8. #dżem truskawkowy(s) 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>9. P#w kietbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia</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# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, <b>gorczyca</b>, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Czosnek 1%</p> <p>5. #<b>Jaja</b> sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%</p> <p>7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. 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>5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 27% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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.)

**Dzień: 9 - Wtorek, 2026-04-21**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</li> <li>8. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa szczawiowa z <b>jajkiem</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, #<b>Jaja</b> gotowane 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. p#o Surówka z buraka i kapusty 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwinowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>6. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</li> <li>7. P# <b>Twarożek</b> z natką pietruszki 50.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

<p>norbiksyna]</p> <p>9. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%</p> <p>5. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</p>		<p>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 10 - Środa, 2026-04-22**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>6. 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>7. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek</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 dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 2% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</p> <p>3. Kotlety z ciecierzycy i kaszy jaglanej - panierowane, pieczone 130.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 32% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Woda wodociągowa 20%, Cebula 13%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Kasza</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. 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>5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>6. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>kwaszonej 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>8. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> <p>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.]</p>	<p>jaglana 10%, #<b>Jaja</b> gotowane 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p>		<p>[składniki: częściowo odtuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 11 - Czwartek, 2026-04-23**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>6. 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</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# Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</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 <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. 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>5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>8. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>9. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p>	<p>4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>jaja gotowane iżż</b> 4%</p> <p>5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>musztarda</b> 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>7. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-04-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>7. 7Warzywa: rzodkiewka, roszponka 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Roszponka warzywna 13%</li> <li>8. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>9. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. p# Pulpety z <b>dorsza</b> pieczone 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 70% [składniki: <b>ryba</b>], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>6. RW Galaretka z rybą(<b>dorszem</b>) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> <li>7. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>6. 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>7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórkę wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>9. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. p# Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%</p> <p>6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Chrzan 2%</p>	<p>1. Tymbark - kasza <b>manna</b>, płatki <b>owsiane</b>, owoce leśne, jabłko, banan 170.00g [składniki: Przeciery z: jabłek (35%), bananów (28%) i malin (11%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek i aronii (8%), kasza <b>manna</b> z pszenicy (6%), sok jagodowy z zagęszczonego soku (2%), płatki <b>owsiane</b> błyskawiczne (2%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. 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>5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</p> <p>6. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańską 150.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), p# Makaron pełne ziarno 12% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], # Kukurydza konserwowa M 9% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

norbiksyna]			Winiary M 5% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b> , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
			7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b> , skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b> , stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczyce</b> ), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	

**Dzień: 14 - Niedziela, 2026-04-26**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. #Medaliony drobiowe zapiekane z <b>mozzarellą</b> i pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 16% [składniki: częściowo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Placek łaciaty (z <b>serem</b>) 70.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 27% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, <b>jaja gotowane iżż</b> 11%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, Powidła śliwkowe 3%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 1% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], # Budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], # proszek do pieczenia 0% [składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol>

<p>6. 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>7. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>8. RW Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 95%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 3%, Szczypiorek 2%</p>	<p>odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Pieczarka uprawna świeża 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. #ryż pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory]</p> <p>6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, <b>gorczyca</b>, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Czosnek 1%</p>	<p>substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>], Soda oczyszczona 0%</p>	<p>5. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>6. p# Pasta <b>twarogowa</b> z buraczkami gotowanymi 60.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 35% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>7. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-04-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>6. 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>7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>8. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 17% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%</p> <p>9. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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 gulaszowa (na szynce) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Kasza <b>kuskus</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (<b>pszenica</b>) 30%</p> <p>4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 45% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</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 zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. 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>5. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>6. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 43% [składniki: <b>ryba</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 39% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-04-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</li> <li>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</li> <li>8. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>9. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%</li> <li>5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]. Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus marchew, jabłko (tubka) 180.00g [składniki: przecier jabłkowy (80 %) przecier marchwiowy (20 %)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</li> <li>7. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol>

izoaskrobinian sodu, aromaty:  
maltodekstryna, przyprawy:  
ekstrakt drożdżowy, substancja  
konserwująca: azotyn sodu.]

2%, # koperek suszony M 0%  
[składniki: koperek suszony]

Dzień: 17 - Środa, 2026-04-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</li> <li>8. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 70.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>9. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyna, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca - guma guar, substancja konserwująca - sorbinian potasu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. k# Zupa gotąbkowa ( z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, <b>k# śmietana 12% krasnystaw</b> 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. p# Gulasz z pieczarkami i indykiem 250.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>6. Pasztet z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>7. p#w szynka z indyka indykpól*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 275.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>6. 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>7. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza <b>manna</b> 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>jaja gotowane iżż</b> 4%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</p>	<p>1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g</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 <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. 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>5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>6. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, Brokuły 17%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>7. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621,</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>9. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>		<p>aromaty (zawierają <b>mleko, soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniające E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 19 - Piątek, 2026-05-01**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>7. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</li> <li>8. p# Pasta <b>serowa</b> z groszkiem 80.00g składniki: p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 37% [składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza <b>manna</b> 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: <b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól]</li> <li>4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, <b>mąka pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>6. RW Pasta z <b>tuńczyka i jajka</b> (I) 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], #<b>Jaja</b> gotowane 43%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 13% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

<p><b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 12% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>9. #dżem czarna porzeczka(s) 25 g 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, czarna porzeczka, woda, substancja żelująca - pektyna, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca - guma guar, substancja konserwująca - sorbinian potasu.]</p>	<p>6. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: <b>#Dorsz</b> mrożony 62% [składniki: <b>ryba</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p>			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

**Dzień: 20 - Sobota, 2026-05-02**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>6. 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),</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 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 zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. 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>5. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%,</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 7Warzywa: rzodkiewka, rozszponka 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Rozszponka warzywna 13%</p> <p>8. p#w Poledwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>9. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p>		<p>wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 21 - Niedziela, 2026-05-03**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. p#o Devolay drobiowy, z serem, w panierce, pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól],</p>	<p>1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. 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>5. 11Warzywa: ogórek, rukola</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 95%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 3%, Szcypiorek 2%</p>	<p>Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 8% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Sól biała 0%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</p> <p>6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, #<b>Jaja</b> gotowane 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-04-13

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	726.3	574	77.7	478.3	153	2009.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3061.2	2425.1	328.7	2011.1	643.5	8469.7	101
Białko [g]	10%	100	36	26	0.8	22.2	21.6	106.7	107
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	9	0.2	14.5	5.4	45.9	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.4	0	4	3.6	17.8	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	0.7	0	2.4	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	0.6	0.1	5	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	32.9	0	58.3	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.16	100.34	19.44	68.23	4.5	305.67	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.25	19.3	13.36	4.28	4.5	56.71	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.87	6.73	2.83	7.26	0	26.7	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.13
Sód [mg]	10%	2000	2621.62	893.41	2.7	655.79	504	4677.53	234
Potas [mg]	10%	4700	732.36	799.13	159.3	400.9	0	2091.7	45
Wapń [mg]	10%	900	603.64	179.78	16.2	31.3	0	830.93	92
Fosfor [mg]	10%	580	491.81	161.31	20.25	219.07	0	892.45	154
Magnez [mg]	10%	304.5	115.99	46.3	10.8	58.39	0	231.48	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	2.05	0.4	2.03	0	8.21	128
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	74.18	5.96	45.6	0	138.27	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.66	0	1.41	0	3.17	32
witamina E [mg]	30%	9	3.14	0.98	0.42	3.34	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.16	0.02	0.18	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.3	0.04	0.16	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3	3.46	0.11	6.74	0	13.33	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	44.51	3.57	27.36	0	82.96	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.28	2.48	0	1.82	1.4	11.69	260

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-04-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	784.4	657.6	102.6	398	127	2069.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3294.5	2752.1	433.8	1675.2	533.3	8689.1	103
Białko [g]	10%	100	30.8	32.3	4.4	13.8	7.9	89.4	89
Tłuszcz [g]	10%	66	28.1	29.8	1	10.5	5.4	74.8	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	5.6	0.1	1.6	3.2	21.4	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	11.4	0	3.8	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	6.2	0	4.9	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	16.8	0	0	0	28	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.97	70.73	20.16	65.51	11.7	274.08	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.21	19.78	11.8	4.38	11.7	67.9	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.17	11.54	2.44	7.06	0	29.22	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.87
Sód [mg]	10%	2000	1642.78	758.9	11.52	338.85	129.6	2881.66	144
Potas [mg]	10%	4700	613.02	650.9	0	411.68	0	1675.61	36
Wapń [mg]	10%	900	311.23	67.77	0	30.63	216	625.64	70
Fosfor [mg]	10%	580	371.57	157	0	135.68	0	664.26	114
Magnez [mg]	10%	304.5	86.83	39.97	0	50.57	0	177.38	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	1.58	0	2.05	0	6.12	96
Witamina A [μg]	25%	565	9.25	31.01	0	14.64	0	54.91	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.35	0	1.01	0	2.46	25
witamina E [mg]	30%	9	2.19	5.16	0	3.4	0	10.76	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.11	0	0.18	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.25	0	0.08	0	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.59	4.8	0	3.27	0	10.68	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.55	18.6	0	8.78	0	32.94	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.56	2.1	0.03	0.94	0.36	7.2	160

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-04-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	681	631.3	89.2	463.2	153	2017.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2870.9	2649.5	376.7	1947.6	643.5	8488.3	101
Białko [g]	10%	100	30.1	35.8	0.7	19.2	21.6	107.5	108
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	23.4	0.7	14	5.4	58.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.5	0	4.9	3.6	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	10.7	0	1.7	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	6.1	0.1	3.9	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	109.3	0	0	0	246.6	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.31	73.5	21.78	68.74	4.5	280.85	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.07	10.66	17.46	4.7	4.5	51.39	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	8.51	3.6	7.51	0	29.9	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.84
Sód [mg]	10%	2000	1167.67	204.31	3.6	711.99	504	2591.57	129
Potas [mg]	10%	4700	671.79	1290.61	241.2	328.9	0	2532.51	53
Wapń [mg]	10%	900	313.39	35.65	7.2	25.66	0	381.91	43
Fosfor [mg]	10%	580	501.44	182.69	16.2	133.39	0	833.73	143
Magnez [mg]	10%	304.5	126.25	57.64	5.4	47.35	0	236.65	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.54	1.74	0.54	1.93	0	7.76	120
Witamina A [µg]	25%	565	6.82	23.6	13.8	50.09	0	94.32	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.4	0	1.01	0	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	2.67	3.27	0.68	3.05	0	9.68	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.19	0.05	0.16	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.15	0.04	0.09	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.06	4.58	0.28	3.25	0	12.19	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.09	14.16	8.27	30.05	0	56.59	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.24	0.56	0.01	1.97	1.4	6.47	144

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-04-16

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	755.5	602.5	24.4	538	127	2047.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3179.6	2536.4	103	2258.6	533.3	8611.1	102
Białko [g]	10%	100	35.2	36.2	0.3	19.9	7.9	99.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	15.4	0.1	19.3	5.4	61.2	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	2.7	0	3.5	3.2	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	6.3	0	1.7	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.7	0	3.9	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.4	0	0	0	83.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.75	84.59	6.04	75.04	11.7	289.15	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.74	11.5	4.96	5.01	11.7	47.93	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	9.81	1.02	8.07	0	29.42	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.92
Sód [mg]	10%	2000	2498.23	504.95	0.54	812.47	129.6	3945.81	197
Potas [mg]	10%	4700	731.28	2070.27	102.05	372.61	0	3276.23	70
Wapń [mg]	10%	900	610.03	135.66	16.2	39.72	216	1017.62	113
Fosfor [mg]	10%	580	488.66	488.23	9.71	168.25	0	1154.87	199
Magnez [mg]	10%	304.5	114.28	143.22	9.18	57.22	0	323.9	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.78	3.82	0.16	2.34	0	10.1	159
Witamina A [µg]	25%	565	12.54	114.09	13.86	50.57	0	191.06	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.01	0	2.57	26
witamina E [mg]	30%	9	2.68	4.03	0.08	2.92	0	9.72	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.37	0.05	0.18	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.47	0.01	0.12	0	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.74	14.19	0.1	3.25	0	20.3	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.52	65.44	8.31	30.34	0	111.62	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.93	1.4	0	2.25	0.36	9.86	219

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-04-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	670.2	826.3	193.5	410.3	153	2253.3	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2829.7	3459.9	813.5	1726.6	643.5	9473.3	114
Białko [g]	10%	100	24.9	33.4	3.6	14.1	21.6	97.8	98
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	38	6.3	11.3	5.4	73	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	11.1	0.7	1.9	3.6	22.2	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	15.3	0	4.2	0	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.7	0	4.9	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	96.5	0	12.4	0	127.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.46	91.9	31.5	66.05	4.5	313.43	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.95	16.6	4.05	3.61	4.5	46.73	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.51	8.84	1.89	6.27	0	24.52	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.54
Sód [mg]	10%	2000	632.76	718.99	127.8	494.39	504	2477.95	124
Potas [mg]	10%	4700	700.14	550	0	292.7	0	1542.85	33
Wapń [mg]	10%	900	346.38	108.28	0	37.53	0	492.19	54
Fosfor [mg]	10%	580	476.6	185.75	0	176.27	0	838.63	144
Magnez [mg]	10%	304.5	79.76	51.68	0	53.09	0	184.54	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	2.79	0	1.92	0	7.31	115
Witamina A [μg]	25%	565	11.43	78.74	0	5.9	0	96.08	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.62	0	4.72	0	6.48	64
witamina E [mg]	30%	9	2.6	5.37	0	2.72	0	10.7	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.18	0	0.15	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.25	0	0.09	0	1	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.96	2.92	0	3.11	0	8.99	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.86	28.88	0	3.54	0	39.29	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.75	1.99	0.35	1.37	1.4	6.19	137

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	728.8	682.7	105	458.6	167.2	2142.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2873.2	445.2	1922.5	704	9011.9	106
Białko [g]	10%	100	31.1	34.3	1	15	7.4	89	88
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	20.3	0.3	18.9	5.3	65.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	3.8	0.1	5.6	3.4	20.1	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8	0	1.7	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.6	0	3.8	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	60.5	0	0	0	70.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.19	93.63	25.38	60.12	22.38	312.71	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.79	14.02	20.73	4.83	21.6	76.98	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.18	5.96	1.83	6.45	0	25.43	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.47
Sód [mg]	10%	2000	894.34	249.66	1.08	925.47	48.6	2119.16	105
Potas [mg]	10%	4700	579.36	926.1	426.6	313.24	0	2245.31	48
Wapń [mg]	10%	900	288.73	48.13	6.48	23.41	0	366.76	41
Fosfor [mg]	10%	580	335.21	312.24	21.6	127.9	0	796.96	138
Magnez [mg]	10%	304.5	69.19	65.29	35.64	45.55	0	215.68	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	2.14	0.43	1.85	0	6.84	108
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	15.06	8.1	12.07	0	47.04	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.29	3.3	0.22	2.49	0	8.32	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.2	0.03	0.16	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.23	0.1	0.06	0	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.46	11.89	0.51	2.96	0	17.83	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	9.03	4.85	7.24	0	28.22	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.69	0	2.57	0.13	5.29	118

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	749.3	763.5	152.7	412.9	51	2129.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3155.2	3198.7	642.3	1737.8	215.1	8949.3	107
Białko [g]	10%	100	31.5	37.2	2.8	24.8	2.1	98.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	33.2	5.3	11.3	1.3	71.6	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	5.9	3.2	4.2	0.2	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	13.8	1.5	1.7	0	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	7.3	0.1	3.7	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	68.1	39.4	0	0	432.8	144
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.18	83.57	23.57	55.84	7.55	284.74	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.59	14.88	9.09	2.23	7.29	48.1	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.43	9.37	0.61	6.01	0	24.44	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.74
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.27
Sód [mg]	10%	2000	727.11	426.04	37.32	2375.46	756	4321.94	216
Potas [mg]	10%	4700	735.04	1342.92	15.34	214.33	0	2307.65	50
Wapń [mg]	10%	900	331.45	122.35	13.69	329.86	0	797.37	90
Fosfor [mg]	10%	580	560.59	285	21.55	129.16	0	996.31	172
Magnez [mg]	10%	304.5	84.26	87.96	1.55	45.55	0	219.34	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.43	2.84	0.18	1.66	0	9.12	142
Witamina A [μg]	25%	565	10.89	68.57	0.06	4.2	0	83.73	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.83	0.15	1.01	0	4.56	46
witamina E [mg]	30%	9	2.87	5.23	0.14	1.97	0	10.22	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.26	0	0.14	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.32	0.03	0.06	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.78	6.22	0	2.48	0	11.5	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.53	28.41	0.03	2.52	0	37.5	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	1.18	0.1	6.59	2.1	10.8	240

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-04-20

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	747.8	694.5	67.3	435.7	127	2072.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3151.3	2907	284.8	1829.3	533.3	8705.9	103
Białko [g]	10%	100	27.2	26.6	0.7	15.4	7.9	77.9	78
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	32.2	0.2	15.3	5.4	71.7	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	7.4	0	2.1	3.2	19.4	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	13.3	0	5.2	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	6.1	0.1	5.6	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	309.6	0	0.2	0	320.2	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.89	79.02	16.84	62.11	11.7	291.57	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.24	12.6	11.58	3.09	11.7	61.23	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.92	9.01	2.45	6.38	0	25.77	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.92
Sód [mg]	10%	2000	1307.62	332.78	2.34	630.51	129.6	2402.85	120
Potas [mg]	10%	4700	623.28	1514.65	138.06	240.34	0	2516.34	53
Wapń [mg]	10%	900	282.97	189.85	14.04	43.3	216	746.17	83
Fosfor [mg]	10%	580	386.69	439.75	17.55	159.31	0	1003.31	173
Magnez [mg]	10%	304.5	86.47	102.64	9.36	47.71	0	246.19	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	5.48	0.35	1.88	0	10.2	159
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	48.26	5.16	6.3	0	69.55	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.68	0	1.01	0	3.79	38
witamina E [mg]	30%	9	2.6	4.55	0.36	3.31	0	10.84	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.34	0.01	0.15	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.74	0.04	0.14	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.98	5.03	0.09	2.53	0	10.65	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	28.95	3.1	3.78	0	41.73	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.92	0	1.75	0.36	6	133

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-04-21

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	736.4	632.1	72.4	445.6	153	2039.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3103	2646.9	307.4	1875.4	643.5	8576.4	103
Białko [g]	10%	100	39	27.6	1.5	27.2	21.6	117	118
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	28.3	0.2	12	5.4	63.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	7.2	0	2.1	3.6	19.9	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	13.4	0	4.3	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.6	0	5.2	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.3	0	50.9	0	193.7	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.45	71.1	16.02	60.44	4.5	263.51	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.49	20.22	15.02	5.13	4.5	60.39	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	8.76	0	6.88	0	25.91	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.07
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.28
Sód [mg]	10%	2000	2660.14	609.42	1.79	394.51	504	4169.88	208
Potas [mg]	10%	4700	769.08	1328.03	0	549.94	0	2647.06	56
Wapń [mg]	10%	900	605.44	158.6	0	78.56	0	842.61	94
Fosfor [mg]	10%	580	491.09	318.18	0	354.2	0	1163.48	201
Magnez [mg]	10%	304.5	115.27	82.58	0	70.12	0	267.97	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.74	4.2	0	2.38	0	10.33	162
Witamina A [μg]	25%	565	14.8	87.84	0	48.28	0	150.93	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.19	0	1.33	0	3.61	36
witamina E [mg]	30%	9	3.02	4.44	0	3.73	0	11.2	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.58	0	0.21	0	1.18	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.48	0	0.38	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.02	7.17	0	9.74	0	19.93	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	52.7	0	28.96	0	90.55	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.38	1.69	0	1.09	1.4	10.42	232

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	799.3	611.4	105	461.5	149.8	2127.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3357.7	2570.6	445.2	1934.5	625	8933.3	106
Białko [g]	10%	100	31.1	24.1	1	18.2	10.8	85.4	85
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	18	0.3	19.1	9.4	75.2	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	2.6	0.1	4.2	6.4	24.2	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	8.3	0	7.8	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.8	0	6.1	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	41.8	0	216	0	268.6	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.22	93.33	25.38	57.39	5.4	290.74	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.37	14.75	20.73	3.76	5.4	63.02	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.28	10.51	1.83	6.59	0	27.22	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.92
Sód [mg]	10%	2000	1581.13	181.85	1.08	442.5	54	2260.57	113
Potas [mg]	10%	4700	579.45	1884.84	426.6	393.04	0	3283.94	69
Wapń [mg]	10%	900	297.37	157.77	6.48	51.61	0	513.24	58
Fosfor [mg]	10%	580	379.58	352.15	21.6	250.3	0	1003.64	173
Magnez [mg]	10%	304.5	82.51	118.38	35.64	52.75	0	289.28	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	4.38	0.43	3.17	0	11.4	178
Witamina A [μg]	25%	565	9.18	110.13	8.1	12.07	0	139.48	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.5	0	2.03	0	3.63	36
witamina E [mg]	30%	9	2.18	4.83	0.22	4.08	0	11.32	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.4	0.03	0.2	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.47	0.1	0.37	0	1.46	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.53	6.19	0.51	3	0	13.24	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.5	66.07	4.85	7.24	0	83.69	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	0.5	0	1.22	0.15	5.65	126

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-04-23

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	740.6	583	206.7	438.9	127	2096.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3121.8	2446.7	868.9	1843.1	533.3	8814	104
Białko [g]	10%	100	25.4	33.2	1.8	21.1	7.9	89.7	89
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	21.8	6.9	15.1	5.4	65.5	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	2.5	0.8	5.6	3.2	18.1	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	9	0	1.7	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5	0	3.9	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	81.6	0	0	0	91.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	128.48	67.33	35.14	57.82	11.7	300.49	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.42	19.98	3.31	3.73	11.7	63.15	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.75	7.78	1.88	6.84	0	27.27	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.59
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.52
Sód [mg]	10%	2000	867.43	469.02	140.58	2216.79	129.6	3823.43	190
Potas [mg]	10%	4700	717.06	1666.56	0	328.9	0	2712.53	57
Wapń [mg]	10%	900	307.09	148.54	0	328.33	216	999.97	111
Fosfor [mg]	10%	580	435.38	426.75	0	133.39	0	995.53	172
Magnez [mg]	10%	304.5	126.61	106.81	0	47.35	0	280.78	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.33	3.06	0	1.93	0	8.33	130
Witamina A [μg]	25%	565	7.5	68.35	0	50.09	0	125.95	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.34	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	2.51	4.79	0	3.05	0	10.36	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.32	0	0.16	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.38	0	0.09	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.23	14.88	0	3.25	0	22.37	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.5	41.01	0	30.05	0	75.57	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.4	1.3	0.39	6.15	0.36	9.55	212

## Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-04-24

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	683.9	642.4	89.2	475.1	153	2043.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2880.6	2705.4	376.7	2001.4	643.5	8607.8	102
Białko [g]	10%	100	34.1	39.8	0.7	27.9	21.6	124.2	125
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	14.7	0.7	10.7	5.4	49.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	3.7	0	3.8	3.6	19.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.7	0	1.8	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	2.8	0.1	4.2	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	68.1	0	0	0	206.2	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.29	94.17	21.78	71.34	4.5	293.1	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.74	14.42	17.46	3.91	4.5	56.04	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.47	12.99	3.6	9.28	0	34.36	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.76
Sód [mg]	10%	2000	755.92	276.42	3.6	2074.75	504	3614.69	181
Potas [mg]	10%	4700	689.25	894.71	241.2	398.47	0	2223.63	47
Wapń [mg]	10%	900	329.68	103.19	7.2	351.89	0	791.97	88
Fosfor [mg]	10%	580	440.33	204.72	16.2	192.16	0	853.42	147
Magnez [mg]	10%	304.5	77.74	57.02	5.4	69.84	0	210.01	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	2.75	0.54	2.91	0	9.57	150
Witamina A [µg]	25%	565	12.69	75.15	13.8	53.82	0	155.46	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.64	0	1.01	0	3.36	33
witamina E [mg]	30%	9	2.38	2.44	0.68	3.21	0	8.73	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.21	0.05	0.22	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.3	0.04	0.14	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.61	3.42	0.28	4.2	0	10.53	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.61	45.09	8.27	32.29	0	93.27	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.09	0.76	0.01	5.76	1.4	9.03	200

## Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-04-25

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	699.7	635.7	129.2	469.6	127	2061.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2950	2670.8	547.4	1967.1	533.3	8668.7	102
Białko [g]	10%	100	36.1	29.1	4.1	18.7	7.9	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	20.5	0.7	19.9	5.4	61.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	5.9	0.1	4.3	3.2	20	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.8	0	1.6	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	3.5	0	3.6	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.1	0	0	0	25.4	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.71	88.8	27.54	57.84	11.7	296.6	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.06	18.68	18.36	3.93	11.7	68.74	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.39	10.63	2.14	8.1	0	31.27	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.48
Sód [mg]	10%	2000	2620.18	336.53	6.12	845.49	129.6	3937.93	196
Potas [mg]	10%	4700	592.68	1502.26	0	210.95	0	2305.89	49
Wapń [mg]	10%	900	580.96	119.35	0	28.95	216	945.27	105
Fosfor [mg]	10%	580	336.65	285.5	0	102.55	0	724.71	125
Magnez [mg]	10%	304.5	69.19	122.4	0	37.09	0	228.69	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.12	4.07	0	1.37	0	7.57	119
Witamina A [μg]	25%	565	11.02	52.67	0	6.96	0	70.66	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	2.56	2.37	0	1.9	0	6.84	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.38	0	0.11	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.25	0	0.06	0	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.7	5.98	0	1.86	0	10.55	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	31.6	0	4.17	0	42.39	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.27	0.93	0.01	2.34	0.36	9.84	219

## Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-04-26

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	761.5	656.7	179.2	408.9	51	2057.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3203	2757	749.3	1718.1	215.1	8642.8	103
Białko [g]	10%	100	33.6	43	5.5	15.7	2.1	100.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	22.7	22.6	9.6	13	1.3	69.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	4.8	3	2.7	0.2	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	8.8	4.2	3.6	0	25	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	5.2	1.6	4.8	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	82.6	31.1	0.3	0	439.4	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.73	76.31	17.69	60.6	7.55	272.91	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.66	17.63	8.82	5.73	7.29	54.13	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.38	12.01	0.39	6.91	0	29.7	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.49
Sód [mg]	10%	2000	727.83	501.91	21.45	548.31	756	2555.52	127
Potas [mg]	10%	4700	834.76	1305.27	45.65	402.9	0	2588.6	56
Wapń [mg]	10%	900	350.53	121.24	30.26	64.06	0	566.11	62
Fosfor [mg]	10%	580	667.15	471.28	59.19	177.53	0	1375.17	237
Magnez [mg]	10%	304.5	126.38	99.61	3.59	50.68	0	280.28	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.72	3.92	0.2	2.24	0	12.1	189
Witamina A [μg]	25%	565	12.39	42.84	0.11	13.99	0	69.34	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.94	0.13	1.02	0	4.67	46
witamina E [mg]	30%	9	3.35	4.51	1.17	3.16	0	12.22	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.29	0.01	0.17	0	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.47	0.11	0.16	0	1.67	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	15.91	0.05	3.07	0	21.85	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.43	25.7	0.06	8.39	0	41.6	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.02	1.39	0.05	1.52	2.1	6.38	141

## Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-04-27

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	738.8	868	22.3	396.3	127	2152.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3114.9	3640.5	94.4	1667.6	533.3	9051	107
Białko [g]	10%	100	37	38.1	0.2	19.5	7.9	102.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	16.5	37.3	0	10.9	5.4	70.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	8.6	0	1.7	3.2	20.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	15.7	0	3.9	0	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	6.9	0	4.9	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.6	115.7	0	0.4	0	162.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.62	96.72	5.54	57.98	11.7	286.57	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.82	24.96	4.55	3.35	11.7	59.39	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.47	3.89	0.94	6.19	0	19.5	65
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.27
Sód [mg]	10%	2000	2253.63	209.58	0.49	573.91	129.6	3167.22	158
Potas [mg]	10%	4700	727.5	472.43	93.55	284.83	0	1578.33	33
Wapń [mg]	10%	900	607.69	196.07	14.85	50.79	216	1085.41	122
Fosfor [mg]	10%	580	467.31	366.38	8.91	183.17	0	1025.79	178
Magnez [mg]	10%	304.5	82.62	36.44	8.41	49.74	0	177.23	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.08	1.72	0.14	1.83	0	6.79	106
Witamina A [μg]	25%	565	12.51	17.91	12.7	6.02	0	49.16	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.6	0.63	0	1.02	0	3.26	32
witamina E [mg]	30%	9	2.5	5.09	0.07	2.85	0	10.53	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.21	0.04	0.16	0	0.7	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.71	0.01	0.17	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.66	1.94	0.09	2.67	0	9.37	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.5	10.75	7.62	3.61	0	29.49	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.26	0.58	0	1.59	0.36	7.91	176

## Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-04-28

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	655.5	703.4	62.2	519.5	145	2085.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2764	2949	264.3	2174.5	609.8	8761.7	104
Białko [g]	10%	100	29.9	31.6	0.8	18.9	19.8	101.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	29.7	0	24.3	5.4	74.1	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	5.3	0	8.4	3.6	22.3	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	12.2	0	1.7	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.4	0	3.8	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	48.6	0	0	0	186.3	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.04	80.64	14.74	59.35	4.32	264.1	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.12	13.64	14.25	5.71	3.6	52.33	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.68	6.83	0	6.5	0	21.02	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.11
Sód [mg]	10%	2000	1170.1	400.77	0	1044.63	504	3119.51	156
Potas [mg]	10%	4700	644.16	1032.82	0	228.82	0	1905.81	41
Wapń [mg]	10%	900	307.27	88.51	0	31.78	0	427.57	48
Fosfor [mg]	10%	580	453.65	195.44	0	130.51	0	779.6	135
Magnez [mg]	10%	304.5	87.37	68.1	0	46.63	0	202.1	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.12	2	0	1.85	0	7.98	124
Witamina A [μg]	25%	565	9.9	55.79	0	6.3	0	71.99	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.44	0	1.01	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	2.7	4.42	0	2.06	0	9.19	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.19	0	0.15	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.22	0	0.08	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.8	3.83	0	2.51	0	10.15	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.94	20.74	0	3.78	0	30.46	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	1.11	0	2.9	1.4	7.79	173

## Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-04-29

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	723.9	638	67.3	464.8	127	2021.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.7	2680.2	284.8	1952.8	533.3	8507	100
Białko [g]	10%	100	35.3	34.8	0.7	19.8	7.9	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	22.3	0.2	15.2	5.4	55.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	3.7	0	3.2	3.2	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	10.3	0	3.8	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.9	0.1	4.9	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	11.9	0	22.6	0	46.2	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	122.21	78.07	16.84	65.7	11.7	294.53	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.77	21.44	11.58	4.47	11.7	74.97	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	7.39	2.45	7.51	0	27.63	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.83
Sód [mg]	10%	2000	633.97	347.22	2.34	709.4	129.6	1822.55	90
Potas [mg]	10%	4700	829.56	859.22	138.06	352.71	0	2179.56	47
Wapń [mg]	10%	900	363.25	96.28	14.04	39.41	216	728.99	81
Fosfor [mg]	10%	580	642.29	164.64	17.55	159.87	0	984.36	170
Magnez [mg]	10%	304.5	120.94	46.78	9.36	52.52	0	229.6	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.87	3.93	0.35	2.11	0	10.26	159
Witamina A [μg]	25%	565	14.8	24.07	5.16	62.94	0	106.98	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	1.09	0	1.11	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	3.02	3.5	0.36	3.6	0	10.49	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.18	0.01	0.17	0	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.42	0.04	0.14	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.14	4.1	0.09	3.19	0	10.54	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	14.44	3.1	29.19	0	55.62	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.76	0.96	0	1.97	0.36	4.55	100

## Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-04-30

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	807.7	589.8	112	503	149.8	2162.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3398.3	2477	473.8	2106.9	625	9081.2	107
Białko [g]	10%	100	37.2	36.6	1.3	20.8	10.8	106.8	107
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	20.8	1.3	22.1	9.4	77	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.4	2.6	0	5.1	6.4	24.7	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	10.4	0	7.8	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.7	0	6.1	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	88.8	0	216	0	316.1	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.79	67.75	24.3	58.6	5.4	273.85	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.6	15.17	21.6	3.68	5.4	61.46	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.97	7.67	1.35	6.97	0	26.97	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.31
Sód [mg]	10%	2000	1409.01	297.54	32.4	628.35	54	2421.3	121
Potas [mg]	10%	4700	696.37	1573.2	0	450.79	0	2720.38	58
Wapń [mg]	10%	900	321.92	116.39	0	58.81	0	497.14	56
Fosfor [mg]	10%	580	454.7	454.79	0	260.2	0	1169.7	201
Magnez [mg]	10%	304.5	127.25	102.94	0	56.2	0	286.41	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.83	3.2	0	3.3	0	9.34	146
Witamina A [μg]	25%	565	9.26	86.38	0	22.44	0	118.09	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	2.03	0	3.6	36
witamina E [mg]	30%	9	2.39	4.44	0	4.23	0	11.08	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.34	0	0.21	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.44	0	0.39	0	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.23	15.19	0	3.08	0	22.51	196
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.55	51.82	0	13.46	0	70.85	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.91	0.82	0.09	1.74	0.15	6.05	135

## Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-05-01

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	701.2	734.6	152.3	379.5	153	2120.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2957.5	3084.9	636	1597.9	643.5	8920	107
Białko [g]	10%	100	32.9	32.4	1.7	20.2	21.6	108.8	109
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	26.7	8.7	9.1	5.4	64.6	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	5.2	1.8	2.1	3.6	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	12.3	4.2	2.7	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	6	2.1	4	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.7	60.8	16.2	87	0	176.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.24	95	17.33	57.43	4.5	288.5	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.73	28.27	9.92	4.25	4.5	71.68	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.12	8.07	1.19	6.88	0	25.27	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.32
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.94
Sód [mg]	10%	2000	2544.24	736.78	18.1	525.89	504	4329.02	216
Potas [mg]	10%	4700	617.24	1229.34	55.27	365.99	0	2267.86	48
Wapń [mg]	10%	900	642.08	347.36	7.09	38.05	0	1034.6	115
Fosfor [mg]	10%	580	412.42	335.71	16.66	184.21	0	949.02	164
Magnez [mg]	10%	304.5	95.94	83.81	4.5	50.58	0	234.85	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.92	2.33	0.24	2.51	0	8.01	125
Witamina A [μg]	25%	565	7.87	123.33	10.54	50.36	0	192.11	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.25	0.07	1.43	0	2.86	29
witamina E [mg]	30%	9	2.35	5.96	1.49	3.18	0	12.99	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.26	0	0.17	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.54	0.03	0.22	0	1.32	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	2.23	0.07	3.27	0	8.39	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.72	55.64	0.2	30.21	0	90.79	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.06	2.04	0.05	1.46	1.4	10.82	240

## Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-05-02

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	695.5	579.3	89.2	534	127	2025.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2932.5	2430	376.7	2244.6	533.3	8517.2	101
Białko [g]	10%	100	37.3	29.8	0.7	20.2	7.9	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	22.2	0.7	16.6	5.4	60.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.2	0	4.7	3.2	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	11.1	0	1.7	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.9	0.1	3.9	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	80.8	0	0	0	91.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.48	69.49	21.78	80.21	11.7	289.66	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.34	13.49	17.46	4.25	11.7	62.24	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.64	9.04	3.6	8.58	0	29.88	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	2000	2663.02	364.78	3.6	631.35	129.6	3792.36	189
Potas [mg]	10%	4700	607.53	1810.62	241.2	275.62	0	2934.98	63
Wapń [mg]	10%	900	601.39	146.93	7.2	31.06	216	1002.59	111
Fosfor [mg]	10%	580	374.99	434.76	16.2	133.39	0	959.35	166
Magnez [mg]	10%	304.5	68.92	117.94	5.4	47.71	0	239.98	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.49	3.93	0.54	2	0	9.97	156
Witamina A [μg]	25%	565	12.61	53.3	13.8	47.1	0	126.82	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.53	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.18	4.27	0.68	2.83	0	9.97	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.33	0.05	0.15	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.45	0.04	0.11	0	1.12	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.53	8.6	0.28	2.99	0	15.41	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.56	31.98	8.27	28.26	0	76.09	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.39	1.01	0.01	1.75	0.36	9.48	210

## Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-05-03

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	735.2	808	82.5	407	51	2084	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3093.6	3387.2	349.3	1713.2	215.1	8758.6	104
Białko [g]	10%	100	33.8	40.9	2.7	12.9	2.1	92.7	93
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	33.2	1.1	9.8	1.3	66.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	5.4	0.3	1.9	0.2	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.3	15.5	0.4	2.4	0	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	8.3	0	3.9	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	129.4	41.1	57	0	552.9	184
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.17	91.65	15.32	71.09	7.55	293.8	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.83	23.31	9.75	4.7	7.29	60.9	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.43	11.04	0.23	8.74	0	30.46	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.42
Sód [mg]	10%	2000	725.31	898.73	17.07	414.06	756	2811.18	141
Potas [mg]	10%	4700	711.64	1840.99	15.3	591.44	0	3159.39	67
Wapń [mg]	10%	900	320.65	230.45	5.42	51.81	0	608.34	69
Fosfor [mg]	10%	580	512.71	473.6	23.29	213.73	0	1223.35	211
Magnez [mg]	10%	304.5	79.94	112.99	1.37	72.61	0	266.93	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.03	3.79	0.25	2.68	0	10.76	168
Witamina A [μg]	25%	565	11.61	40.15	25.88	13.61	0	91.26	16
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.92	0.19	1.28	0	4.97	50
witamina E [mg]	30%	9	3.11	6.37	0.06	2.19	0	11.75	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.35	0	0.22	0	0.87	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.85	0.47	0.05	0.19	0	1.59	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.75	15.14	0	3.53	0	21.44	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.96	24.09	0	8.16	0	39.22	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	2.49	0.04	1.15	2.1	7.02	156

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2086.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8773.2	104
Białko [g]	10%	100	99.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	65.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	196.5	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	288.6	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	60.26	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	27.23	91
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3202.08	160
Potas [mg]	10%	4700	2414.1	51
Wapń [mg]	10%	900	728.69	81
Fosfor [mg]	10%	580	970.84	167
Magnez [mg]	10%	304.5	239.49	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.96	140
Witamina A [µg]	25%	565	106.82	19
Witamina D [µg]	10%	10	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	10.23	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.37	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.55	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8	178