

# Plan żywieniowy: D02. Dieta łatwostrawna 13.04-3.05.2026 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. Gwarancją niezrównanej świeżości osiągamy dzięki skrupulatnej selekcji składników. Większość potraw (włącznie ze świeżymi surówkami, ciastami na dni świąteczne) przygotowujemy od podstaw w naszej kuchni. Wiele produktów pozyskujemy bezpośrednio od lokalnych producentów i zaufanych dostawców, minimalizując drogę od pola do stołu. Na wybór konkretnego produktu ma głównie wpływ jego skład oraz jakość. Nasza praca opiera się na fundamencie ponad 10 lat doświadczenia na rynku oraz wiedzy naszego Szefa Kuchni, który swoje umiejętności budował przez kilkadziesiąt lat. Cały proces – od zakupów po wydanie posiłku – prowadzony jest w oparciu o rygorystyczne procedury HACCP, GMP i GHP, przy ciągłym dążeniu do wzrostu jakości naszych usług.

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

## Jadłospis

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

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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li><li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li><li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</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 wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1,5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</li><li>3. #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,</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tymbark Musly: Mus Kasza, Mango, Marakuja 170.00g [składniki: przecier z mango z zagęszczonego przecieru (31 %), przecier z brzoskwiń (25 %), jabłek (20 %), bananów (15 %) i dyni (8 %), soki z zagęszczonych soków z jabłek i marakui (2 %), kasza jaglana prażona (2 %), płatki <b>OWSIANE</b> błyskawiczne (2 %)]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li><li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</li><li>5. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li></ol>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <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>8. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 50.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</p> <p>4. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>		<p>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>6. 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	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>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa curry z kurczakiem + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper</p>	<p>1. #owsianka z owocami i skyrem (śliwka, daktyl) 160.00g [składniki: Przecier 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 kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Cukinia i rozszponka 80.00g</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>8. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny]</p> <p>3. 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. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>6. 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>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>5. 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
<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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>7. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 50.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# 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. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. p#w Polędwiczanka 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>6. 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>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-04-16

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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%</li> <li>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>8. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. RW 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. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</li> <li>5. p# Sałatka ryżowa z szynką (bez kukurydzy) 150.00g składniki: Cukinia 33%, Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 20% [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.), Ryż biały 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki:</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>

mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]

**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: 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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywny 10%</li> <li>7. p# <b>Ser</b> twarogowy półtusty 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>8. Miód pszczeli 25.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 9% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka <b>pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]</li> <li>5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</li> <li>5. RW Pasta z <b>dorsza</b>, ala paprykarz 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2026-04-18

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>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozspanka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozspanka warzywna 10%</li> <li>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.)]</li> <li>8. #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,</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 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%</li> <li>3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</li> <li>4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</li> <li>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol>

cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]

**Dzień: 7 - Niedziela, 2026-04-19**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li><li>2. 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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li><li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li><li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>6. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</li><li>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 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. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li><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. RW Marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 18%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 12%, Żółtka jaja kurzego (<b>jaja</b>) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li><li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%</li><li>5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li><li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. #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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>7. #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>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508,</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. <b>Jaja</b> gotowane w koszulce 50.00g</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</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. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 44% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

przeciwutleniające 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**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li><li>2. 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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li><li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li><li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</li><li>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li>2. p# Zupa jarzynowa zabieleną <b>jogurtem</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</li><li>3. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</li><li>4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. #galaretką z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretką o smaku brzoskwińowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li><li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</li><li>5. P# <b>Twarożek</b> z natką pietruszki 80.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 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>8. 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>				
--	--	--	--	--

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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>7. #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>8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>1. p# 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. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przecięry z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), <b>seler</b>a naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy. ]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i włoszczyzną 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>6. p# w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-04-23

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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>7. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</li> <li>8. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. 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>4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</li> <li>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 60.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>7. 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>8. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. p# Pulpety z <b>dorsza</b> pieczone 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 70% [składniki: <b>ryba</b>], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</li> <li>5. RW Galaretkę z rybą(<b>dorszem</b>) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> <li>6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]

**Dzień: 13 - Sobota, 2026-04-25**

**I śniadanie**

1. Kawa zbożowa z **mlekiem**, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, **żyto**]
2. Zupa **mleczna** z kaszą **orkiszową** 250.00g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16%
3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]
4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, ]
5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g
7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]
8. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

**obiad**

1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka**, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%
4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]
5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%
6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść lauowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%

**podwieczerek**

1. Tymbark - kasza **manna**, płatki **owsiane**, 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 **manna** z pszenicy (6%), sok jagodowy z zagęszczonego soku (2%), płatki **owsiane** błyskawiczne (2%).]

**kolacja**

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]
2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]
3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%
5. p# Sałatka makaronowa 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 **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (mąka **pszenna**) 14%, Kukurydza konserwowa 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, mu szarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,

**posiłek dodatkowy**

1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
			6. P#w kielbasa 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.)	

**Dzień: 14 - Niedziela, 2026-04-26**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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> ] 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> ] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b> , E300, ] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b> , woda, sól] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i <b>mozzarellą</b> 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Szpinak 8%, Sól biała	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Jaja kurze całe ( <b>jaja</b> ) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b> ]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z buraczkami gotowanym 60.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 35% [składniki: <b>mleko</b> , bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

<p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</p>		<p>kremowy 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>6. 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
<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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</li> <li>8. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 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%</li> <li>3. Kasza <b>kuskus</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (<b>pszenica</b>) 30%</li> <li>4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</li> <li>5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 45% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>5. 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%</li> <li>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-04-28

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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>8. 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.]</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. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</li> <li>5. Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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 kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%</li> <li>5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</li> <li>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 17 - Środa, 2026-04-29

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 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>]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>7. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. RW Zupa brokułowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> <p>4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (<b>mleko</b>, <b>jaja</b>, <b>soja</b>, <b>pszenica</b>, <b>seler</b> korzeniowy, <b>gorczyca</b>) 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
<b>Dzień: 18 - Czwartek, 2026-04-30</b>				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g</p>

<p>wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. 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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>8. 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>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosolo 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. # Udka kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>		<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszonek 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, Brokuły 17%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p>	<p>[składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>
--	---	--	--	---

Dzień: 19 - Piątek, 2026-05-01

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>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszonka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszonka warzywna 10%</p> <p>7. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1%</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krem 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%</p> <p>3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. RW Pasta z <b>tuńczyka</b> i <b>twarogu</b> 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 43% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [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).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]

**Dzień: 20 - Sobota, 2026-05-02**

**I śniadanie**

1. Kawa zbożowa z **mlekiem**, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, **żyto**]
2. Zupa **mleczna** z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%
3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]
4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, ]
5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g
7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]
8. p# **Ser** twarogowy chudy 50.00g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]

**obiad**

1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
2. p# Zupa jarzynowa zabieleną **jogurtem** 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, **Seler** korzeniowy 3%, Sól biała 0%
3. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, ], jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%
4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]
5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%
6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki:

**podwieczerek**

1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]

**kolacja**

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]
2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]
3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%
5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]
6. p#w szynka z indyka indykpol\*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]

**posiłek dodatkowy**

1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	<p><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>			
--	--	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-05-03

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 kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 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>1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Połędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

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

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	804.4	558.5	112.1	481.9	77.7	2034.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3389.4	2357.1	475.6	2031.9	330.4	8584.7	102
Białko [g]	10%	100	36.9	28.5	1.8	23.2	12.4	102.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	21.5	10.4	0.7	12.7	0	45.5	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4	0.1	3.7	0	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	1.5	0	1.7	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	1	0	3.2	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	28	0	32.9	0	71.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.19	91.24	24.48	68.86	7.02	309.8	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.85	22.51	19.88	3.02	7.02	69.3	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.21	7.25	0	0.74	0	13.22	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	14.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.1
Sód [mg]	10%	2000	1180.78	898.96	6.12	874.02	54	3013.89	151
Potas [mg]	10%	4700	699.72	1110.45	0	300.3	0	2110.48	45
Wapń [mg]	10%	880	327.38	245.54	0	18.81	0	591.73	67
Fosfor [mg]	10%	580	472.15	231.32	0	107.22	0	810.7	139
Magnez [mg]	10%	304.5	89.74	69.58	0	27.39	0	186.73	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.7	2.79	0	0.67	0	6.17	97
Witamina A [μg]	25%	565	14.53	98.22	0	5.64	0	118.39	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.08	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	3.76	1.54	0	1.64	0	6.95	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.24	0	0.07	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.34	0	0.09	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	4.21	0	4.02	0	9.79	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.71	58.93	0	3.38	0	71.03	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	2.49	0.01	2.42	0.15	7.53	168

## 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	819.7	585.8	102.6	459.2	127	2094.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3446.8	2460.2	433.8	1938.2	533.3	8812.5	104
Białko [g]	10%	100	32.1	31.2	4.4	16	7.9	91.8	91
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	20.9	1	10.4	5.4	66	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	2.9	0.1	1.7	3.2	18.9	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10	0	3.5	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	5.4	0	4.2	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	89.5	0	0	0	100.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.99	71.64	20.16	75.72	11.7	290.21	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.44	21.4	11.8	3.63	11.7	68.99	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.48	7.03	2.44	1.11	0	14.08	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.18
Sód [mg]	10%	2000	1580.86	666.98	11.52	566.96	129.6	2955.94	147
Potas [mg]	10%	4700	545.43	1083.39	0	260.57	0	1889.4	41
Wapń [mg]	10%	880	296.29	78.47	0	20.82	216	611.58	70
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	368.55	0	28.52	0	685.31	119
Magnez [mg]	10%	304.5	47.05	78.37	0	20.73	0	146.16	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	2.32	0	0.6	0	4.43	69
Witamina A [µg]	25%	565	12.67	39.41	0	7.43	0	59.51	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.18	0	1.01	0	2.28	23
witamina E [mg]	30%	9	2.34	4.22	0	2.42	0	8.99	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.17	0	0.05	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.32	0	0.03	0	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.15	8.02	0	0.55	0	9.73	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.6	7.12	0	4.45	0	19.19	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	1.85	0.03	1.57	0.36	7.38	164

## 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	768.9	532.1	37.8	529.4	153	2021.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3243.4	2239.7	160.1	2232.2	643.5	8519	101
Białko [g]	10%	100	33.6	38.2	0.1	21.5	21.6	115.1	116
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	14.2	0	14.1	5.4	51.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.9	0	5.1	3.6	17.6	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.4	0	1.4	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.6	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	119.3	0	0	0	246.4	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.57	66.77	9.9	79.37	4.5	280.12	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.01	10.74	9.18	3.2	4.5	42.64	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.52	7.95	1.62	0.77	0	13.87	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.18
Sód [mg]	10%	2000	1204.07	202.97	0	1021.01	504	2932.06	146
Potas [mg]	10%	4700	605.31	1887.01	0	182.87	0	2675.2	57
Wapń [mg]	10%	880	294.85	136.72	0	9.71	0	441.29	51
Fosfor [mg]	10%	580	377.24	273.44	0	13.62	0	664.31	114
Magnez [mg]	10%	304.5	59.25	99.76	0	6.63	0	165.65	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.22	3.57	0	0.47	0	6.27	98
Witamina A [μg]	25%	565	7.36	50.85	0	12.41	0	70.64	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.4	0	1.01	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	2.2	1.7	0	2.08	0	5.99	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.32	0	0.03	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.33	0	0.02	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.16	5.84	0	0.61	0	7.61	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.41	30.51	0	7.45	0	42.38	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.56	0	2.83	1.4	7.33	163

## 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	729.2	614.8	41.5	631.2	127	2143.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3078.2	2588.4	175.4	2658.3	533.3	9033.7	107
Białko [g]	10%	100	33.5	43.6	0.3	22.9	7.9	108.4	109
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	16.3	0.3	18.9	5.4	55.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.2	0	3.5	3.2	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.5	0	1.5	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.8	0	3.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	83.1	0	0	0	93.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.21	77.55	10.08	92.96	11.7	310.5	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.35	14.13	9.72	4.05	11.7	55.96	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	8.32	1.71	1.66	0	16.87	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.03
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.02
Sód [mg]	10%	2000	1211.29	173.97	0	1094.39	129.6	2609.26	131
Potas [mg]	10%	4700	668.58	2164.1	0	310.54	0	3143.23	67
Wapń [mg]	10%	880	285.02	182.71	0	26.4	216	710.15	81
Fosfor [mg]	10%	580	408.4	597.82	0	61.71	0	1067.94	184
Magnez [mg]	10%	304.5	87.15	142.44	0	29.51	0	259.1	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.49	0	0.86	0	6.97	109
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	106.05	0	10.34	0	130.54	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	9	2.98	4	0	1.64	0	8.63	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.4	0	0.08	0	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.57	0	0.04	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.51	18.24	0	0.58	0	20.34	177
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	63.63	0	6.2	0	78.32	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.48	0	3.03	0.36	6.52	145

## 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	703.9	688.7	66.3	459.1	153	2071.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2975.1	2897.6	280.8	1937.6	643.5	8734.7	103
Białko [g]	10%	100	26.4	33.7	1.9	15.6	21.6	99.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	19.4	0.8	10.4	5.4	48.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	7.2	0.3	1.7	3.6	17.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.4	0	3.5	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.2	0	4.3	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	42.5	0	0	0	61.4	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.04	100	12.96	76.37	4.5	317.88	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.53	24.27	0.34	3.86	4.5	50.51	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	10.68	0.34	1.58	0	15.61	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.86
Sód [mg]	10%	2000	822.26	765.69	8.64	575.84	504	2676.44	133
Potas [mg]	10%	4700	618.87	800.24	0	247.4	0	1666.52	35
Wapń [mg]	10%	880	337.56	93.86	0	22.78	0	454.21	52
Fosfor [mg]	10%	580	399.6	137.35	0	22.76	0	559.72	97
Magnez [mg]	10%	304.5	60.36	47	0	12.57	0	119.94	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.61	2.2	0	0.77	0	4.59	71
Witamina A [μg]	25%	565	6.99	17.1	0	13.29	0	37.39	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.47	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	1.96	2.28	0	2.83	0	7.08	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.16	0	0.05	0	0.4	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.18	0	0.06	0	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	3.18	0	0.72	0	5.01	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.19	10.26	0	7.97	0	22.43	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.28	2.12	0.02	1.59	1.4	6.69	149

## 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	764.1	646.4	105	502.2	77.7	2095.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3219.1	2721.3	445.2	2112.8	330.4	8829	104
Białko [g]	10%	100	32.1	31.8	1	15.9	12.4	93.4	93
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	18.3	0.3	17.2	0	56.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	3.5	0.1	5.6	0	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.1	0	1.4	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.1	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.1	0	0	0	65.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.24	91.3	25.38	71.3	7.02	311.25	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.1	12.89	20.73	6.05	7.02	62.8	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.01	5.79	1.83	0.84	0	14.49	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.93
Sód [mg]	10%	2000	1084.93	225.8	1.08	1033.83	54	2399.64	120
Potas [mg]	10%	4700	532.14	865.76	426.6	180.13	0	2004.65	42
Wapń [mg]	10%	880	265.58	46.01	6.48	14.68	0	332.77	38
Fosfor [mg]	10%	580	252.52	287.41	21.6	23.05	0	584.59	102
Magnez [mg]	10%	304.5	40.71	60.89	35.64	17.29	0	154.53	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.2	2.05	0.43	0.43	0	4.12	65
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	14.35	8.1	5.4	0	42	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.48	2.92	0.22	1.52	0	7.15	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.19	0.03	0.04	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.21	0.1	0.02	0	0.72	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.21	10.71	0.51	0.27	0	12.71	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	8.61	4.85	3.24	0	25.2	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.62	0	2.87	0.15	5.99	133

## 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	767	565.6	152.7	502.2	51	2038.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235	2377.3	642.3	2123.5	215.1	8593.4	102
Białko [g]	10%	100	33.3	35.1	2.8	28.8	2.1	102.2	102
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	16.4	5.3	8.4	1.3	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.5	3.2	2.1	0.2	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	4.3	1.5	1.5	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	2.6	0.1	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	39.4	0.9	0	402.7	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.61	75.2	23.57	78.13	7.55	303.07	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.58	16.22	9.09	4.17	7.29	51.37	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.56	11.98	0.61	0.77	0	16.94	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.39
Sód [mg]	10%	2000	919.14	287.82	37.32	1093.46	756	3093.76	155
Potas [mg]	10%	4700	682.82	1587.07	15.34	226.07	0	2511.31	54
Wapń [mg]	10%	880	317.98	124.96	13.69	52.91	0	509.56	58
Fosfor [mg]	10%	580	490.68	280.71	21.55	121.62	0	914.56	158
Magnez [mg]	10%	304.5	66.16	91.4	1.55	10.68	0	169.8	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	3.01	0.18	0.56	0	7.21	113
Witamina A [μg]	25%	565	7.96	35.08	0.06	12.41	0	55.54	9
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.15	1.03	0	4.45	45
witamina E [mg]	30%	9	2.55	2.34	0.14	2.08	0	7.13	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.29	0	0.04	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.3	0.03	0.23	0	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.19	6.51	0	0.69	0	8.41	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.78	21.05	0.03	7.45	0	33.32	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.79	0.1	3.03	2.1	7.73	172

## 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	784.4	613.1	37.8	520.2	127	2082.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3308.8	2573.4	160.1	2195.4	533.3	8771.2	104
Białko [g]	10%	100	28.4	21.4	0.1	21.4	7.9	79.4	78
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	22.2	0	12.3	5.4	58.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	6.2	0	2.7	3.2	18.9	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.6	0	4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4	0	4.2	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.8	0	5.3	0	163.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	127.41	86.42	9.9	81.23	11.7	316.67	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.55	14.03	9.18	5.3	11.7	62.78	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	9.12	1.62	0.75	0	15.04	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.15
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.48
Sód [mg]	10%	2000	1247.65	179	0	914.85	129.6	2471.1	123
Potas [mg]	10%	4700	572.1	1458.49	0	220.94	0	2251.54	48
Wapń [mg]	10%	880	269.18	183.26	0	45.85	216	714.3	82
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	356.43	0	95.57	0	753.12	129
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	97.82	0	20.64	0	163.86	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.43	0	0.53	0	6.46	100
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	47.48	0	6.46	0	68.09	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.91	0	1.04	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	2.57	3.16	0	2.31	0	8.04	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.31	0	0.05	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.52	0	0.15	0	1.07	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	4.98	0	0.33	0	6.81	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	28.48	0	3.87	0	40.85	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.49	0	2.54	0.36	6.17	137

## 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	777.8	627.1	72.4	464.9	153	2095.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.9	2640.4	307.4	1955.8	643.5	8827.1	105
Białko [g]	10%	100	38.9	39.6	1.5	26.6	21.6	128.4	130
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	17.1	0.2	15.7	5.4	57.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3	0	2.5	3.6	15	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.7	0	6.4	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.3	0	5.8	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	88.2	0	24.3	0	122.9	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.99	81.98	16.02	54.62	4.5	273.13	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.18	21.38	15.02	4.62	4.5	60.72	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	7.03	0	1.08	0	13.15	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.04
Sód [mg]	10%	2000	1586.05	270.62	1.79	499.47	504	2861.95	143
Potas [mg]	10%	4700	647.85	1568.8	0	368.15	0	2584.8	55
Wapń [mg]	10%	880	288.91	184.84	0	89.5	0	563.26	64
Fosfor [mg]	10%	580	415.53	460.57	0	215.8	0	1091.91	188
Magnez [mg]	10%	304.5	96.22	101.85	0	26.59	0	224.67	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	4.54	0	0.99	0	8.08	126
Witamina A [μg]	25%	565	6.58	25.5	0	14.7	0	46.79	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.42	3.1	0	3.8	0	9.33	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.23	0	0.08	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.43	0	0.3	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.14	16.68	0	5.28	0	23.11	201
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.95	15.3	0	8.82	0	28.07	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.4	0.75	0	1.38	1.4	7.15	159

## 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	833.7	589.6	80.4	420.8	77.7	2002.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3506.3	2483.8	341.2	1769	330.4	8431	100
Białko [g]	10%	100	32.4	42.7	1.8	17.4	12.4	107	106
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	13.5	0	15.4	0	57.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	2.4	0	3.6	0	16.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.2	0	4.5	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.7	0	4.3	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	79.2	0	108	0	198	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.03	79.28	18.9	53.36	7.02	272.6	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.03	12.8	18.9	2.83	7.02	60.59	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	10.29	1.35	0.77	0	15.8	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.25
Sód [mg]	10%	2000	1517.05	158.11	518.4	711.71	54	2959.28	149
Potas [mg]	10%	4700	542.1	1711.01	0	222.77	0	2475.88	53
Wapń [mg]	10%	880	281.35	169.5	0	23.81	0	474.68	54
Fosfor [mg]	10%	580	304.16	607.29	0	74.82	0	986.28	170
Magnez [mg]	10%	304.5	52.45	161.67	0	10.23	0	224.36	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.28	6.13	0	1.13	0	9.56	150
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	96.78	0	12.41	0	116.4	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.52	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.04	0	2.87	0	8.84	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.64	0	0.05	0	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.69	0	0.17	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	16.99	0	0.62	0	19.58	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	58.07	0	7.45	0	69.84	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.21	0.43	1.44	1.97	0.15	7.39	165

## 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	774.9	497.3	66.3	569.5	127	2035.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3270	2095.8	280.8	2400.8	533.3	8580.9	101
Białko [g]	10%	100	26.1	40	1.9	29.4	7.9	105.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	10.3	0.8	15.5	5.4	49.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	2.4	0.3	4.7	3.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.9	0	1.5	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	86	0	1	0	97.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	130.38	65.9	12.96	78.44	11.7	299.39	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.35	20.27	0.34	4.1	11.7	60.77	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	9.69	0.34	0.74	0	14.33	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.85
Sód [mg]	10%	2000	851.65	291.02	8.64	1112.2	129.6	2393.11	120
Potas [mg]	10%	4700	572.1	2013.66	0	223.62	0	2809.4	60
Wapń [mg]	10%	880	269.18	225.55	0	67.17	216	777.91	90
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	582.16	0	151.86	0	1035.15	178
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	134.7	0	21.21	0	201.31	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	3.88	0	0.56	0	5.95	93
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	47.96	0	5.64	0	67.74	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.27	0	1.03	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.51	0	1.54	0	6.63	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.38	0	0.05	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.55	0	0.27	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	18.77	0	0.36	0	20.62	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	28.77	0	3.38	0	40.64	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.8	0.02	3.08	0.36	5.98	132

## 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	711.1	621	37.8	486.5	153	2009.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3001.4	2614.5	160.1	2057.5	643.5	8477.1	101
Białko [g]	10%	100	38.6	37.6	0.1	25	21.6	123.1	124
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	14.7	0	7.7	5.4	43.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.7	0	1.7	3.6	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	0	1.4	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.8	0	3.2	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0	0	79.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.35	90.85	9.9	79.95	4.5	290.55	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.96	15.61	9.18	3.12	4.5	48.38	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	12.99	1.62	1.57	0	19.19	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.11
Sód [mg]	10%	2000	1322.89	293.7	0	1048.75	504	3169.34	158
Potas [mg]	10%	4700	557.67	894.71	0	214.69	0	1667.07	36
Wapń [mg]	10%	880	294.13	103.19	0	27.98	0	425.31	48
Fosfor [mg]	10%	580	293.85	204.72	0	24.76	0	523.33	90
Magnez [mg]	10%	304.5	55.18	57.02	0	12.96	0	125.17	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.32	2.75	0	0.89	0	4.97	78
Witamina A [µg]	25%	565	6.73	75.15	0	17.52	0	99.4	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.44	0	2.13	0	6.51	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.21	0	0.04	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.3	0	0.06	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.98	3.42	0	0.6	0	5.02	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.04	45.09	0	10.51	0	59.64	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0.81	0	2.91	1.4	7.92	175

## 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	717.6	614	129.2	528.3	127	2116.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3030.4	2580.9	547.4	2217.1	533.3	8909.2	105
Białko [g]	10%	100	36.5	30.5	4.1	19.4	7.9	98.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	19.9	0.7	21.2	5.4	60.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.4	0.1	4.5	3.2	17.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.9	0	1.5	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.8	0	3.2	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.1	0	0	0	25.4	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.22	81.92	27.54	66.37	11.7	303.76	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.39	19.3	18.36	4.04	11.7	70.79	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.95	7.85	2.14	3.16	0	19.12	64
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.12
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.34
Sód [mg]	10%	2000	1366.3	204.36	6.12	1000.25	129.6	2706.65	134
Potas [mg]	10%	4700	529.41	1494.38	0	289.91	0	2313.7	49
Wapń [mg]	10%	880	270.55	101.83	0	17.07	216	605.47	70
Fosfor [mg]	10%	580	261.95	223.23	0	34.37	0	519.56	89
Magnez [mg]	10%	304.5	51.37	81.43	0	16.96	0	149.77	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.17	4.43	0	0.73	0	6.34	98
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	52.94	0	16	0	76.08	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	1.92	2.56	0	2.17	0	6.66	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.23	0	0.06	0	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.24	0	0.04	0	0.67	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.87	4.64	0	0.92	0	6.45	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	31.76	0	9.6	0	45.64	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	0.56	0.01	2.77	0.36	6.76	150

## 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	779.4	678.2	114.4	399	51	2022.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3283.9	2847.7	484.1	1679.6	215.1	8510.8	102
Białko [g]	10%	100	35.1	38	2.6	15.6	2.1	93.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	23.1	1.3	12.6	1.3	59.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	8.3	0.3	2.7	0.2	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.6	8.3	0.4	3.3	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.9	0.1	4	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	103	41	0.3	0	472.5	157
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.39	85.11	23.35	56.16	7.55	287.58	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.51	15.2	14.42	5.03	7.29	56.47	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.37	11.46	0.92	1.1	0	18.87	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.94
Sód [mg]	10%	2000	920.87	313.77	18.14	656.82	756	2665.61	134
Potas [mg]	10%	4700	757.41	1287.59	53.64	251.79	0	2350.43	49
Wapń [mg]	10%	880	334.25	131.33	6.61	54.25	0	526.46	60
Fosfor [mg]	10%	580	590.83	445.17	25.85	70.37	0	1132.23	195
Magnez [mg]	10%	304.5	99.13	94.04	2.22	20.84	0	216.25	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.68	3.48	0.33	0.8	0	9.3	145
Witamina A [µg]	25%	565	13.12	22.51	2.18	6.77	0	44.6	7
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.02	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	9	3.35	3.53	0.17	2.18	0	9.25	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.27	0.01	0.05	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.37	0.06	0.11	0	1.46	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.36	14.27	0.05	0.35	0	16.05	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	13.5	1.31	4.06	0	26.76	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.87	0.05	1.82	2.1	6.66	147

## 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	792.8	848.8	41.5	391.6	127	2201.9	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3344.6	3561.8	175.4	1650.4	533.3	9265.6	110
Białko [g]	10%	100	37.4	38.6	0.3	19.3	7.9	103.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	35	0.3	10.7	5.4	70.2	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	9.6	0	1.8	3.2	21.5	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	12.9	0	3.7	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.2	0	4.3	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	118.6	0	0.4	0	130.2	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.5	96.44	10.08	54.87	11.7	293.6	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.06	24.75	9.72	3.67	11.7	65.91	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	3.69	1.71	0.96	0	9.86	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.82
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.13
Sód [mg]	10%	2000	1263.07	193.2	0	690.06	129.6	2275.95	114
Potas [mg]	10%	4700	612.57	452.15	0	253.37	0	1318.1	28
Wapń [mg]	10%	880	317.35	198.73	0	33.31	216	765.4	88
Fosfor [mg]	10%	580	418.55	367.2	0	67.63	0	853.4	147
Magnez [mg]	10%	304.5	60.1	35.23	0	10.82	0	106.16	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	1.73	0	0.65	0	3.93	61
Witamina A [µg]	25%	565	7.12	7.07	0	14.24	0	28.44	5
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.79	0	1.02	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.01	4.34	0	2.96	0	9.32	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.1	0	0.05	0	0.35	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.69	0	0.13	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	2.01	0	0.8	0	4.05	36
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	4.24	0	8.54	0	17.06	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.53	0	1.91	0.36	5.68	126

## 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	689.5	562.5	62.2	586.4	153	2053.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2373	264.3	2461.2	643.5	8652.9	102
Białko [g]	10%	100	31.3	36.4	0.8	20.9	21.6	111.1	111
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	10.9	0	24.5	5.4	55.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	2.5	0	8.5	3.6	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	3.9	0	1.4	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	61.2	0	0	0	198.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.95	83.81	14.74	70.97	4.5	283.99	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.42	16.74	14.25	6.21	4.5	57.12	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	8.34	0	0.9	0	12.49	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.83
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	172.9	0	1281.65	504	3065.66	153
Potas [mg]	10%	4700	590.25	2068.54	0	182.87	0	2841.66	61
Wapń [mg]	10%	880	298.45	217.39	0	9.71	0	525.56	60
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	522.16	0	13.62	0	913.3	157
Magnez [mg]	10%	304.5	56.95	128.1	0	6.63	0	191.69	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	3.39	0	0.47	0	6.96	108
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	105.7	0	12.41	0	125.32	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.29	0	1.01	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	2.1	3.16	0	2.08	0	7.36	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.37	0	0.03	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.57	0	0.02	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.97	13.84	0	0.61	0	16.43	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	63.42	0	7.45	0	75.19	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.48	0	3.56	1.4	7.66	171

## 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	734.1	627.9	105	463.8	127	2058	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.7	2640.4	445.2	1956.7	533.3	8677.5	102
Białko [g]	10%	100	32.9	32	1	22.7	7.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	19.3	0.3	11.3	5.4	49	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.8	0.1	3.4	3.2	13.7	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	9.2	0	1.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.1	0	3.1	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	64.1	0	0	0	75.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.63	85.52	25.38	68.13	11.7	315.37	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.2	21.28	20.73	4.05	11.7	81.97	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	8.2	1.83	0.74	0	15.96	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.35
Sód [mg]	10%	2000	815.74	239.14	1.08	951.1	129.6	2136.67	107
Potas [mg]	10%	4700	711.78	1549.74	426.6	171.78	0	2859.92	61
Wapń [mg]	10%	880	328.22	153.8	6.48	15.33	216	719.84	82
Fosfor [mg]	10%	580	516.4	357.91	21.6	22.26	0	918.17	159
Magnez [mg]	10%	304.5	91.2	96.46	35.64	16.35	0	239.66	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.7	4.95	0.43	0.45	0	8.55	133
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	59.2	8.1	5.64	0	87.08	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.98	4.05	0.22	1.54	0	8.81	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.04	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.37	0.1	0.02	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.59	12.43	0.51	0.25	0	14.8	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	35.52	4.85	3.38	0	52.25	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.66	0	2.64	0.36	5.34	118

## 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	824.9	483.2	112	523.7	77.7	2021.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3476.1	2033.8	473.8	2201.3	330.4	8515.6	101
Białko [g]	10%	100	37.5	37.1	1.3	20.4	12.4	108.9	108
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	12.7	1.3	19.2	0	55.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.1	2.5	0	4.3	0	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.8	0	7.5	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.3	0	5.5	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	119.2	0	216	0	345.5	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.67	58.93	24.3	67.79	7.02	277.72	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.89	13.96	21.6	2.89	7.02	60.37	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	7.89	1.35	1.15	0	13.81	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.9
Sód [mg]	10%	2000	1334.41	284.73	32.4	665.3	54	2370.85	119
Potas [mg]	10%	4700	551.37	1626.51	0	320.42	0	2498.31	54
Wapń [mg]	10%	880	273.07	93.23	0	45.11	0	411.42	47
Fosfor [mg]	10%	580	308.25	236.49	0	145.92	0	690.66	119
Magnez [mg]	10%	304.5	54.46	78.59	0	17.28	0	150.35	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.43	2.68	0	1.92	0	6.04	94
Witamina A [μg]	25%	565	6.58	89.45	0	22.79	0	118.83	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	2.03	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	2	1.97	0	3.82	0	7.81	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.28	0	0.08	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.28	0	0.34	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	4.97	0	0.73	0	6.82	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.95	53.67	0	13.67	0	71.29	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	0.79	0.09	1.84	0.15	5.92	132

## 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	683.4	681.8	81.7	421.1	153	2021	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2889.1	2873.2	345.8	1772.5	643.5	8524.2	101
Białko [g]	10%	100	25.9	38	1.9	22.8	21.6	110.3	111
Tłuszcz [g]	10%	66	11	14.7	0.9	13.4	5.4	45.6	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.9	0.2	1.9	3.6	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.6	0.3	1.5	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.5	0	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	14.6	29.3	0.6	0	55.8	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.55	105.21	16.68	52.63	4.5	300.58	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.84	28.46	10.3	3.38	4.5	65.5	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.13	12.11	0.66	0.78	0	16.69	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.96
Sód [mg]	10%	2000	1042.4	361.53	12.96	632.06	504	2552.96	128
Potas [mg]	10%	4700	578.43	1634.95	38.31	205.48	0	2457.19	52
Wapń [mg]	10%	880	290.97	469.87	4.72	45.61	0	811.19	92
Fosfor [mg]	10%	580	286.72	589.18	18.46	96.84	0	991.22	171
Magnez [mg]	10%	304.5	46.38	166.62	1.58	19.27	0	233.88	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.41	5.72	0.24	0.54	0	7.92	124
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	57.12	1.56	5.9	0	78.88	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.02	0.13	1.02	0	2.28	22
witamina E [mg]	30%	9	2.5	3.11	0.12	1.54	0	7.28	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.71	0.01	0.05	0	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.91	0.04	0.16	0	1.54	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	3.88	0.03	0.31	0	5.6	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	34.27	0.93	3.54	0	47.33	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	1	0.03	1.75	1.4	6.38	142

## 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	692.7	652.7	37.8	540.5	127	2051	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2928.5	2740.7	160.1	2276.2	533.3	8638.9	103
Białko [g]	10%	100	35.7	35.3	0.1	20.6	7.9	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	22.4	0	16.4	5.4	55.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.2	0	4.8	3.2	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.5	0	1.4	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0	3.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	96	0	0	0	107.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.66	82.73	9.9	77.77	11.7	295.77	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.95	14.32	9.18	2.91	11.7	55.07	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	10.82	1.62	0.77	0	16.46	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.43
Sód [mg]	10%	2000	1211.5	307.14	0	931.01	129.6	2579.27	129
Potas [mg]	10%	4700	585.3	2241.58	0	182.87	0	3009.75	64
Wapń [mg]	10%	880	324.55	178.64	0	9.71	216	728.92	83
Fosfor [mg]	10%	580	412.16	535.97	0	13.62	0	961.75	165
Magnez [mg]	10%	304.5	56.5	145.93	0	6.63	0	209.07	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.37	4.77	0	0.47	0	7.62	119
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	83.36	0	12.41	0	102.98	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.58	0	1.01	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.5	0	2.08	0	8.51	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.41	0	0.03	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.54	0	0.02	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.04	10.44	0	0.61	0	13.1	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	33.5	0	7.45	0	45.27	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.85	0	2.58	0.36	6.44	143

## 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	753.5	725.2	82.5	380.8	51	1993.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.5	3042.7	349.3	1607.8	215.1	8390.6	100
Białko [g]	10%	100	35.5	40.8	2.7	14.4	2.1	95.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	27	1.1	7.3	1.3	56	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.9	0.3	1.7	0.2	12.7	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	12.7	0.4	1.4	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.1	0	3.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	92.6	41.1	0	0	461.7	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.94	85.36	15.32	65.98	7.55	287.17	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.14	23.24	9.75	5.83	7.29	61.26	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.21	11.47	0.23	3.5	0	21.43	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.1
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.51
Sód [mg]	10%	2000	920.51	281.24	17.07	686.75	756	2661.58	133
Potas [mg]	10%	4700	620.97	1960.44	15.3	554.5	0	3151.23	67
Wapń [mg]	10%	880	314.81	119.74	5.42	53.87	0	493.86	57
Fosfor [mg]	10%	580	434.95	514.98	23.29	78.38	0	1051.61	182
Magnez [mg]	10%	304.5	52.69	122.26	1.37	38.04	0	214.37	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.27	3.65	0.25	1.06	0	8.24	129
Witamina A [µg]	25%	565	13.12	41.37	25.88	19.31	0	99.7	17
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.01	0	4.47	45
witamina E [mg]	30%	9	2.85	5.62	0.06	1.91	0	10.45	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.37	0	0.1	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.85	0.44	0.05	0.07	0	1.44	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	18.44	0	1.41	0	20.93	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	24.82	0	11.59	0	44.29	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.78	0.04	1.9	2.1	6.65	148

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2060.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8680	103
Białko [g]	10%	100	103.6	104
Tłuszcz [g]	10%	66	54.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170.3	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	296.22	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	60.44	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.58	52
% energii z białka	10%	15	-	21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2692.9	135
Potas [mg]	10%	4700	2409.04	51
Wapń [mg]	10%	880	580.71	66
Fosfor [mg]	10%	580	843.28	145
Magnez [mg]	10%	304.5	183.45	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.65	104
Witamina A [μg]	25%	565	79.73	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	7.94	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.05	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	45.52	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.73	149