

Plan żywieniowy: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. Jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpól*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>4. p#o Sos szpinakowy z kurczakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Woda wodociągowa 20%, Szpinak 12%, # Kukurudza konserwowa M 8% [składniki: kukurudza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Groszek zielony konserwowy M 6% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-04-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa curry z kurczakiem (z czerwoną fasolą) + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,</p>	<p>1. p# Jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</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. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>7. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p>	<p>pietruszką, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 10% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 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 pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. 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: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p> <p>6. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p>		<p>(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. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
Dzień: 3 - Środa, 2026-04-15				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty,</p>

<p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>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, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p>	<p>Fruvita kremowy 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%</p> <p>2. Dynia pestki 15.00g</p>	<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</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 pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>śmietanka pasteryzowana, sól]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 7Warzywa: rzodkiewka, roszonek 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku</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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p>	<p>1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]</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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańską 100.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), p# Makaron pełne ziarno 12% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], # Kukurydza konserwowa M 9% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 5% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>8. #Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko odtuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>			<p>sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2026-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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), 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. #Zupa minestrone 250.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masto ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 5. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorką m 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>8. #Jaja gotowane 50.00g</p>	<p>ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%</p> <p>6. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p>		<p>koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2026-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16%</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki:</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. p# Sos pomidorowy z mielonym</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p> <p>2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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),</p>	<p>1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

<p>mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</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. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>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, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]</p>	<p>mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], 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: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%</p> <p>4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>5. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</p> <p>6. #Musztarda sarepska 20.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-04-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>4. p#o Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>5. p#w Poledwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 7. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniające E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.]</p>				
Dzień: 9 - Wtorek, 2026-04-21				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, #Jaja gotowane 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. p#o Surówka z buraka i kapusty 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 100.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruita Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p# Twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%		drożdże, olej rzepakowy, sól]	
--	---	--	-------------------------------	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-04-22

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perlowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Kotlety z ciecierzycy i kaszy jaglanej - panierowane, pieczone 130.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 32% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Woda wodociągowa 20%, Cebula 13%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Kasza jaglana 10%, #Jaja gotowane 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

<p>czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>7. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/poleđwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>			<p>woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-04-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</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</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat RoInik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%,</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>7. #pasztet (kurczak+cielecina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-04-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 7Warzywa: rzodkiewka, roszonek 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Roszonek warzywna 13% 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Galaretkę z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, Chrzan 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 5. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańska 150.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), p# Makaron pełne ziarno 12% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], # Kukurydza konserwowa M 9% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 5% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

norbiksyna]			szarda (woda, gorczyca , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, 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, pszenny bezglutenowy, sojowy , skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-04-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z mozzarellą i pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>[składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%</p>		<p>Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. p#w 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 pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-04-27

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorია, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%,</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>8. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>	<p>mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]</p> <p>4. RW Naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%</p> <p>5. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(lekki) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 37%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>Roszonka warzywna 13%</p> <p>5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> <p>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-04-28

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń</p>	<p>1. p#d koktajl z pomarańczą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%</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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

<p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>7. #Jaja gotowane 50.00g</p> <p>8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>4. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurudza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-04-29

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p>	<p>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 gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p#</p>	<p>1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]</p> <p>4. p# Gulasz z pieczarkami i indykiem 250.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. # Ogórek kwaszony 150.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p>		<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Paszтет z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda</p>	<p>1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]</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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 200.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>		<p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 19 - Piątek, 2026-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>7. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, # Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. p#o Dorsz pieczony pod włoszczyzną 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 67% [składniki: ryba], p# włoszczyzna kostka 31% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masto ekstra (mleko) 2%</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, pszena pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. RW Pasta z tuńczyka i jajka (I) 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], #Jaja gotowane 43%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 13% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>

Dzień: 20 - Sobota, 2026-05-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 7Warzywa: rzodkiewka, roszonek 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Roszonek warzywna 13% 7. p#w Poledwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>[składniki: Mąka pszenna typ 450]</p>			
--	---	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16%</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>4. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</p> <p>5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

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

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	797.7	481.5	120.2	491.5	127	2018	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3354.5	2023.4	506.4	2068.9	533.3	8486.8	101
Białko [g]	10%	100	38.2	29.3	4.4	28.7	7.9	108.8	108
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	17	2.8	12.2	5.4	60.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	2.5	1.2	4.4	3.2	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.2	7.6	0.3	2.2	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	4.2	0.4	4.7	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	58.5	0	32.9	0	102.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.52	54.14	20.13	71.35	11.7	272.86	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.52	6.67	8.3	3.34	11.7	46.55	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.27	3.18	1.93	9.54	0	27.93	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.61
Sód [mg]	10%	2000	1150.55	178.92	42.88	2288.39	129.6	3790.35	189
Potas [mg]	10%	4700	921.91	715.42	107.4	555.7	0	2300.45	49
Wapń [mg]	10%	900	365.66	49.03	81.91	349.81	216	1062.42	118
Fosfor [mg]	10%	580	706.65	297.32	68.79	350.11	0	1422.87	245
Magnez [mg]	10%	304.5	169.77	60.65	22.08	103.03	0	355.54	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	2.37	0.69	3.62	0	12.09	189
Witamina A [μg]	25%	565	12.98	18.35	1.98	45.6	0	78.93	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.92	0	1.08	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	4.4	2.94	0.34	3.34	0	11.04	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.15	0.06	0.33	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.36	0.03	0.2	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.29	11.56	0.15	9.45	0	27.47	239
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.79	11.01	1.19	27.36	0	47.36	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.49	0.11	6.35	0.36	9.47	210

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	814.5	609.7	145.2	370.5	127	2067.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3421.2	2557.8	606.3	1560.5	533.3	8679.3	103
Białko [g]	10%	100	36.2	37.3	7	18	7.9	106.4	106
Tłuszcz [g]	10%	66	27	21	8.5	8.1	5.4	70.1	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	2.9	2.2	1.9	3.2	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10	1.6	2.1	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.4	3.4	4.4	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	89.5	0	2.2	0	102.2	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.26	74.86	10.67	60.63	11.7	271.13	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.01	18.13	4.9	3.42	11.7	52.18	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.36	14.13	1.07	8.57	0	37.14	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.47
Sód [mg]	10%	2000	1677.48	488.51	53.48	657.66	129.6	3006.74	150
Potas [mg]	10%	4700	855.39	1004.74	125.25	475.87	0	2461.26	52
Wapń [mg]	10%	900	319.87	76.49	100.57	67.46	216	780.41	86
Fosfor [mg]	10%	580	631.58	358.48	151.38	260.6	0	1402.05	242
Magnez [mg]	10%	304.5	178.54	72.47	66.48	83.35	0	400.85	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.29	2.3	1.47	3.3	0	12.37	194
Witamina A [μg]	25%	565	9.1	37.04	0	18.73	0	64.89	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.18	0	1.02	0	2.24	22
witamina E [mg]	30%	9	3	4.19	2.88	2.98	0	13.08	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	0.15	0.11	0.29	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.31	0.04	0.17	0	1.02	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.97	7.9	0.58	5.08	0	19.55	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.46	5.71	0	11.24	0	22.41	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.65	1.35	0.14	1.82	0.36	7.51	167

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	688.2	586.8	248.8	515.7	153	2192.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2899.7	2458.4	1042.9	2166.5	643.5	9211.1	109
Białko [g]	10%	100	29.2	36.6	10.1	24.5	21.6	122.2	123
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	25.9	10.6	16.5	5.4	73.4	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	3.7	2.9	6.5	3.6	21.7	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	9.6	2.6	1.9	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	9.8	3.6	4.6	0	23.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	108.7	0	0	0	235.7	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116	54.91	29.64	72.09	4.5	277.15	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.6	8.7	8.24	3.94	4.5	39	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	6.53	3.11	9.79	0	33.05	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.54
Sód [mg]	10%	2000	1301.33	184.28	62.31	1039.59	504	3091.52	154
Potas [mg]	10%	4700	820.13	695.65	247.86	483.7	0	2247.35	47
Wapń [mg]	10%	900	330.2	36.38	118.12	41.5	0	526.22	59
Fosfor [mg]	10%	580	633.9	218.7	277.29	264.43	0	1394.33	241
Magnez [mg]	10%	304.5	176.56	82.78	108.54	91.99	0	459.87	151
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.06	1.67	3.15	3.51	0	13.41	209
Witamina A [μg]	25%	565	6.82	4.61	2.07	50.09	0	63.6	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.4	0	1.01	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	2.98	6.14	3.21	3.54	0	15.89	176
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.27	0.14	0.31	0	1.29	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.11	0.08	0.14	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.28	3.51	0.48	5.97	0	17.25	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.09	2.76	1.24	30.05	0	38.16	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.61	0.51	0.17	2.88	1.4	7.72	171

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	716.6	663.6	50.7	472.5	127	2030.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3016.1	2792.3	214.9	1982.9	533.3	8539.7	102
Białko [g]	10%	100	30.3	39.1	2.1	19.8	7.9	99.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	19.5	0	15.9	5.4	59.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	7.6	0	3	3.2	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6	0	1.9	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.6	0	4.4	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.1	0	0	0	100.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.66	86.39	11.34	67.63	11.7	291.73	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.42	10.51	9.99	3.76	11.7	51.39	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.85	7.26	1.62	10.77	0	33.51	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.5
Sód [mg]	10%	2000	1045.77	477.21	432	980.15	129.6	3064.74	153
Potas [mg]	10%	4700	883.47	1413.06	0	415.27	0	2711.81	58
Wapń [mg]	10%	900	321.22	120.88	0	46.75	216	704.86	78
Fosfor [mg]	10%	580	626.99	410.72	0	235.77	0	1273.49	220
Magnez [mg]	10%	304.5	164.95	110.59	0	82.99	0	358.54	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.36	3.19	0	3.26	0	11.82	185
Witamina A [μg]	25%	565	12.54	99.62	0	48.94	0	161.1	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.48	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.01	3.36	0	3.23	0	9.6	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.26	0	0.27	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.39	0	0.15	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.97	13.21	0	5.06	0	24.25	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.52	56.76	0	29.36	0	93.65	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	1.32	1.2	2.72	0.36	7.66	170

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	729.1	728	193.5	370.5	153	2174.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3071.5	3047.9	813.5	1557.3	643.5	9133.8	109
Białko [g]	10%	100	37.1	35	3.6	13.4	21.6	110.8	111
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	32.6	6.3	11.4	5.4	72.5	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	10.3	0.7	2	3.6	21.8	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	12.9	0	4.3	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	6	0	5.2	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	76.2	0	12.4	0	226.8	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.94	79.04	31.5	56.51	4.5	285.49	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.83	12.8	4.05	2.88	4.5	40.06	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	10.95	1.89	6.33	0	32.07	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.38
Sód [mg]	10%	2000	830.58	443.07	127.8	595.19	504	2500.65	125
Potas [mg]	10%	4700	972.66	589.13	0	350.75	0	1912.55	41
Wapń [mg]	10%	900	371.89	111.45	0	43.47	0	526.82	58
Fosfor [mg]	10%	580	812.21	221.65	0	225.41	0	1259.28	217
Magnez [mg]	10%	304.5	174.85	84.1	0	69.83	0	328.79	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.01	2.81	0	2.51	0	11.34	177
Witamina A [μg]	25%	565	11.02	72.13	0	5.9	0	89.06	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.54	0	4.72	0	6.93	69
witamina E [mg]	30%	9	3.57	4.84	0	2.9	0	11.32	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.3	0	0.21	0	1.09	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.24	0	0.11	0	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	4.17	0	4.13	0	14.63	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	28.36	0	3.54	0	38.52	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	1.23	0.35	1.65	1.4	6.25	139

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	774.2	549.8	138.8	510.6	77.7	2051.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3254.4	2312.7	583.2	2141.1	330.4	8622.1	103
Białko [g]	10%	100	35.2	29.3	15.7	17.5	12.4	110.3	110
Tłuszcz [g]	10%	66	23	17.6	4.2	19.4	0	64.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.3	2.7	5.8	0	19.6	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	7.1	0	1.9	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.1	0.1	4.5	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.1	0	0	0	65.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.76	70.37	11.06	71.19	7.02	273.42	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.15	13.12	7.2	3.69	7.02	46.19	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.53	4.22	3.24	9.39	0	31.38	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.02
Sód [mg]	10%	2000	1195.08	245.4	451.8	1145.07	54	3091.35	155
Potas [mg]	10%	4700	731.55	865.87	253.8	468.04	0	2319.27	49
Wapń [mg]	10%	900	302.59	48.96	32.4	39.25	0	423.21	47
Fosfor [mg]	10%	580	473.54	287.42	28.8	258.94	0	1048.71	182
Magnez [mg]	10%	304.5	119.86	61.99	14.4	90.19	0	286.44	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.99	2.16	0.45	3.43	0	10.04	157
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	14.35	2.54	12.07	0	40.78	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.62	2.92	0.35	2.99	0	8.89	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.19	0.04	0.32	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.21	0.04	0.11	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.68	10.71	0.38	5.68	0	22.46	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	8.61	1.52	7.24	0	24.47	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.31	0.68	1.25	3.18	0.15	7.72	172

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	744.8	634.5	189.9	402.4	51	2022.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3133.8	2670.3	799	1694.1	215.1	8512.5	101
Białko [g]	10%	100	33.2	42.5	3.9	22.6	2.1	104.5	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	18.5	5.8	9.8	1.3	55.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	5.4	0.8	2.8	0.2	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4	0	1.9	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.3	0	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	33.7	0	0	0	361.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.55	77.38	31.5	59.72	7.55	291.72	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.07	12.86	3.15	2.48	7.29	39.85	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.05	6.31	2.16	7.8	0	30.32	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.77
Sód [mg]	10%	2000	888.6	380.8	135	1101.06	756	3261.47	163
Potas [mg]	10%	4700	943.71	593.82	0	330.43	0	1867.97	40
Wapń [mg]	10%	900	354.05	96.35	0	39.07	0	489.48	54
Fosfor [mg]	10%	580	745.18	162.09	0	227.44	0	1134.72	195
Magnez [mg]	10%	304.5	170.14	48.4	0	79.03	0	297.58	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.24	1.85	0	2.84	0	10.95	172
Witamina A [μg]	25%	565	10.9	28.34	0	4.2	0	43.45	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.01	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	3.26	1.75	0	2.34	0	7.37	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.12	0	0.26	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.18	0	0.09	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.32	3.97	0	4.52	0	15.82	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.54	17	0	2.52	0	26.07	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	1.05	0.37	3.05	2.1	8.15	181

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	766.5	466.7	121.2	558.8	127	2040.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3224.3	1966.2	509.5	2345.4	533.3	8579	101
Białko [g]	10%	100	34.3	19.8	6.2	21.7	7.9	90.1	90
Tłuszcz [g]	10%	66	21.6	10.5	4.1	20	5.4	61.8	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	4.2	2.4	2.6	3.2	19.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	2.5	0	6.8	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	1.1	0	7.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.3	0	0.3	0	152	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.02	77.42	15.25	77.45	11.7	296.86	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.23	9.81	13.23	2.99	11.7	53.97	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	8.74	0.94	9.32	0	31.9	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.39
Sód [mg]	10%	2000	1482	129.18	98.1	1115.02	129.6	2953.91	147
Potas [mg]	10%	4700	871.95	766.81	53.1	399.75	0	2091.62	45
Wapń [mg]	10%	900	312.67	151.63	167.4	63.75	216	911.46	102
Fosfor [mg]	10%	580	632.3	284.1	6.75	301.87	0	1225.02	211
Magnez [mg]	10%	304.5	178.9	91.17	3.6	92.78	0	366.46	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.18	3.78	0.13	3.47	0	12.57	196
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	29.01	1.98	6.3	0	47.13	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.9	0	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	3.34	1.12	0.13	4.3	0	8.92	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.31	0	0.31	0	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.42	0.01	0.21	0	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.22	4.02	0.03	5.25	0	15.54	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	17.41	1.19	3.78	0	28.27	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.11	0.35	0.27	3.09	0.36	7.38	163

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	750.6	677.6	74.3	467.5	153	2123.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3160.7	2840.2	315.6	1966.6	643.5	8926.8	107
Białko [g]	10%	100	40.2	28.3	7.8	28.6	21.6	126.7	127
Tłuszcz [g]	10%	66	18	28.4	0.2	12.7	5.4	64.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	7.2	0	2.3	3.6	20.1	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	13.4	0.1	4.5	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.6	0.1	5.8	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.3	0	50.9	0	193.7	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.57	81.49	10.23	63.86	4.5	273.66	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.76	20.29	5.74	4.49	4.5	49.79	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	8.76	0.27	8.67	0	31.32	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.88
Sód [mg]	10%	2000	2816.88	610.61	24.75	614.11	504	4570.36	229
Potas [mg]	10%	4700	921.27	1328.05	15.35	666.04	0	2930.73	62
Wapń [mg]	10%	900	619.3	159.29	2.18	90.44	0	871.23	97
Fosfor [mg]	10%	580	629.42	318.18	17.54	452.48	0	1417.63	245
Magnez [mg]	10%	304.5	165.94	82.83	5.22	103.6	0	357.61	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.32	4.23	0.15	3.57	0	13.29	207
Witamina A [μg]	25%	565	14.8	87.84	0	48.28	0	150.93	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.19	0	1.33	0	3.55	35
witamina E [mg]	30%	9	3.34	4.44	0.05	4.1	0	11.96	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.58	0.01	0.32	0	1.47	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.48	0	0.42	0	1.41	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.24	7.17	0.03	11.77	0	25.23	218
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	52.7	0	28.96	0	90.55	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.82	1.69	0.06	1.7	1.4	11.42	253

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	743.3	576.1	51	483.4	77.7	1931.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3126.2	2427	215.1	2025.6	330.4	8124.7	97
Białko [g]	10%	100	29.9	22.8	2.1	19.6	12.4	87.1	87
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	13.9	1.3	19.7	0	55.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	2.4	0.2	4.3	0	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	5.7	0	8	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.4	0	6.7	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	41.1	0	216	0	267.4	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.35	93.73	7.55	60.81	7.02	285.48	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.91	10.58	7.29	3.11	7.02	41.92	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14	7.92	0	8.38	0	30.31	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.68
Sód [mg]	10%	2000	1556.88	160.55	756	662.1	54	3189.54	160
Potas [mg]	10%	4700	812.55	1087.09	0	509.14	0	2408.79	51
Wapń [mg]	10%	900	311.95	110.69	0	63.49	0	486.14	54
Fosfor [mg]	10%	580	565.7	264	0	348.58	0	1178.29	204
Magnez [mg]	10%	304.5	171.7	80.41	0	86.23	0	338.34	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.35	3.47	0	4.35	0	12.19	190
Witamina A [μg]	25%	565	9.1	88.97	0	12.07	0	110.15	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.5	0	2.03	0	3.57	35
witamina E [mg]	30%	9	2.7	3.66	0	4.45	0	10.81	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.28	0	0.31	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.34	0	0.4	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.27	4.17	0	5.03	0	16.49	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.46	53.38	0	7.24	0	66.09	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.32	0.44	2.1	1.83	0.15	7.97	177

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	743.7	508.9	206.7	477.2	127	2063.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3128.9	2138.4	868.9	2007.1	533.3	8676.8	102
Białko [g]	10%	100	30.7	33.7	1.8	24.3	7.9	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20	17.6	6.9	12.8	5.4	62.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	2	0.8	3.4	3.2	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	6.7	0	2	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.8	0	4.6	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	74.5	0	0.9	0	85.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.97	56.61	35.14	70.83	11.7	291.26	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.57	17.35	3.31	4.53	11.7	50.47	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	5.47	1.88	9.79	0	30.75	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.98
Sód [mg]	10%	2000	1239.36	404.83	140.58	914.04	129.6	2828.41	141
Potas [mg]	10%	4700	775.83	991.2	0	526.9	0	2293.94	49
Wapń [mg]	10%	900	310.15	126.86	0	84.7	216	737.72	81
Fosfor [mg]	10%	580	566.42	349.4	0	372.43	0	1288.25	222
Magnez [mg]	10%	304.5	172.42	72.45	0	96.04	0	340.91	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.32	2.3	0	3.6	0	10.22	160
Witamina A [µg]	25%	565	6.82	50.24	0	50.09	0	107.17	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.26	0	1.03	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	9	2.81	3.98	0	3.55	0	10.35	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.2	0	0.32	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.29	0	0.35	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.26	14.25	0	6.05	0	27.57	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.09	30.14	0	30.05	0	64.3	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.44	1.12	0.39	2.53	0.36	7.07	157

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	762.3	642.4	85.8	401	145	2036.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3207.2	2705.4	360.8	1688.5	609.8	8571.9	101
Białko [g]	10%	100	37.4	39.8	4.1	22.8	19.8	124.1	124
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	14.7	2.8	9.1	5.4	52.7	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.4	3.7	1.6	2.6	3.6	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.7	0	1.9	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	2.8	0	4.5	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	68.1	0	0	0	205.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.66	94.17	11.29	61.49	4.32	284.95	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.42	14.42	10.21	3.18	3.6	45.84	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.85	12.99	0.9	9.35	0	37.1	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.94
Sód [mg]	10%	2000	905.82	276.42	65.7	1365.55	504	3117.49	155
Potas [mg]	10%	4700	931.62	894.71	60.3	456.52	0	2343.15	50
Wapń [mg]	10%	900	338.32	103.19	109.8	206.5	0	757.82	84
Fosfor [mg]	10%	580	700.34	204.72	4.05	241.3	0	1150.42	199
Magnez [mg]	10%	304.5	169.45	57.02	1.35	86.58	0	314.41	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.17	2.75	0.13	3.5	0	12.56	196
Witamina A [μg]	25%	565	12.54	75.15	3.45	53.82	0	144.96	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.64	0	1.01	0	3.29	32
witamina E [mg]	30%	9	3.19	2.44	0.17	3.4	0	9.21	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.21	0.01	0.28	0	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.3	0.01	0.16	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.99	3.42	0.07	5.21	0	14.71	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.52	45.09	2.06	32.29	0	86.97	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	0.76	0.18	3.79	1.4	7.79	173

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	713.9	624.8	93.6	532.6	127	2092	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3007.8	2631.1	392.5	2231.8	533.3	8796.8	105
Białko [g]	10%	100	37.3	29.8	4.8	21.6	7.9	101.6	102
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	16	2.8	20.9	5.4	60.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	5.5	1.6	4.4	3.2	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	3.2	0	1.9	0	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.1	0.1	4.3	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	14.4	0	0	0	24.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.83	94.39	13.68	69.9	11.7	302.5	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.33	14.47	10.35	3.34	11.7	55.2	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.73	8.47	3.24	11.04	0	36.49	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.84
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.76
Sód [mg]	10%	2000	2776.92	306.84	138.6	1144.29	129.6	4496.26	224
Potas [mg]	10%	4700	744.87	657.42	253.8	365.75	0	2021.84	43
Wapń [mg]	10%	900	594.82	120.07	140.4	44.79	216	1116.09	124
Fosfor [mg]	10%	580	474.98	196.09	28.8	233.59	0	933.46	161
Magnez [mg]	10%	304.5	119.86	80.04	14.4	81.73	0	296.04	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	1.99	0.45	2.96	0	9.11	142
Witamina A [μg]	25%	565	11.02	62.16	2.54	6.96	0	82.7	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.53	0.35	2.39	0	8.18	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.29	0.04	0.26	0	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.17	0.04	0.11	0	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.92	3.7	0.38	4.57	0	14.59	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	37.29	1.52	4.17	0	49.62	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.71	0.85	0.38	3.17	0.36	11.24	250

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	760	631.9	189.9	450.4	51	2083.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3196.4	2657.5	799	1891	215.1	8759.2	105
Białko [g]	10%	100	35.2	41.9	3.9	19.4	2.1	102.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	21.6	17.9	5.8	15.2	1.3	62.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.5	0.8	3	0.2	15.2	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	6	0	4.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	3.7	0	5.7	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	82.6	0	0.6	0	411.2	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.85	81.31	31.5	62.99	7.55	296.22	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.92	18.23	3.15	4.46	7.29	47.06	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.72	11.45	2.16	8.3	0	35.64	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.84
Sód [mg]	10%	2000	887.88	429.91	135	770.06	756	2978.87	149
Potas [mg]	10%	4700	989.79	1237.22	0	466.71	0	2693.72	57
Wapń [mg]	10%	900	365.21	108.72	0	86.12	0	560.06	63
Fosfor [mg]	10%	580	810.34	479.44	0	302.68	0	1592.47	275
Magnez [mg]	10%	304.5	177.34	115.39	0	82.14	0	374.88	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.36	3.16	0	3.15	0	13.68	214
Witamina A [μg]	25%	565	12.4	18.72	0	12.53	0	43.67	7
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.94	0	1.02	0	4.5	44
witamina E [mg]	30%	9	3.65	3.12	0	3.8	0	10.58	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.37	0	0.29	0	1.26	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.96	0.41	0	0.25	0	1.64	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.03	16.21	0	5.06	0	27.31	237
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.44	11.23	0	7.52	0	26.2	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	1.19	0.37	2.13	2.1	7.44	166

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	752.6	797.2	85.9	418.1	127	2181	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3166.9	3339.1	361.1	1758.8	533.3	9159.4	109
Białko [g]	10%	100	32.5	38.9	4.2	20.9	7.9	104.6	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	35.8	2.7	11.6	5.4	75.3	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	5.8	1.6	1.9	3.2	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	17.2	0	4.1	0	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.7	0	5.5	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	225.9	0	0.4	0	236.7	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.18	84.21	11.39	61.4	11.7	286.9	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.38	24.32	10.4	2.7	11.7	65.51	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14	8.89	0.94	7.98	0	31.82	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.34
Sód [mg]	10%	2000	1232.16	330.73	65.29	793.51	129.6	2551.3	128
Potas [mg]	10%	4700	821.91	865.54	93.55	400.93	0	2181.95	46
Wapń [mg]	10%	900	310.87	138.95	122.85	62.67	216	851.35	95
Fosfor [mg]	10%	580	564.26	385.42	8.91	281.45	0	1240.05	214
Magnez [mg]	10%	304.5	159.1	63.6	8.41	83.22	0	314.33	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.28	2.62	0.14	3.02	0	10.08	157
Witamina A [μg]	25%	565	10.3	20.13	12.7	6.02	0	49.16	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.95	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.74	5.88	0.07	3.22	0	11.92	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.29	0.04	0.27	0	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.55	0.01	0.2	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.27	10.04	0.09	4.71	0	22.12	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.18	12.08	7.62	3.61	0	29.5	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.91	0.18	2.2	0.36	6.37	141

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	710.9	620.5	99.6	485.6	153	2069.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2993.4	2613.9	420.8	2038.2	643.5	8709.9	104
Białko [g]	10%	100	32.9	38.3	4.1	19.3	21.6	116.4	116
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	16.4	1.6	16.8	5.4	57.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.9	1	5.2	3.6	20	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3	0.3	1.9	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	1.7	0	4.5	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	14.4	5	0	0	156.7	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.16	82.84	17.69	68.71	4.5	285.92	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.03	12.64	15.1	1.78	4.5	48.07	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	6.11	1.45	9.32	0	29.79	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.71
Sód [mg]	10%	2000	1324.05	370.5	46.8	1163.43	504	3408.78	170
Potas [mg]	10%	4700	920.1	604.75	351	383.62	0	2259.48	48
Wapń [mg]	10%	900	329.77	92.7	138.29	47.62	0	608.41	67
Fosfor [mg]	10%	580	705.65	118.86	114.49	261.55	0	1200.57	207
Magnez [mg]	10%	304.5	183.4	46.32	27.9	91.27	0	348.89	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.99	1.48	0.41	3.44	0	11.34	178
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	24.07	23.5	6.3	0	63.7	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.28	0.01	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	3.52	1.44	0.17	2.55	0	7.71	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.11	0.07	0.3	0	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.13	0.2	0.13	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.24	2.45	0.33	5.22	0	14.26	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	14.44	14.1	3.78	0	38.22	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	1.02	0.13	3.23	1.4	8.52	191

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	702.5	523.3	155	455.5	127	1963.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2961.7	2201.8	651	1914.1	533.3	8262	98
Białko [g]	10%	100	35.5	33.2	6.5	18.4	7.9	101.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	16.1	5.4	13.9	5.4	54.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.2	1.6	2.7	3.2	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.8	0.9	4	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3	1.9	5.4	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	11.9	0	22.6	0	45.9	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.76	63.37	20.79	68.67	11.7	280.3	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.1	8.76	4.37	3.73	11.7	44.67	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	4.17	1.82	9.3	0	28.9	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.64
Sód [mg]	10%	2000	1020.93	272.15	46.62	785	129.6	2254.31	112
Potas [mg]	10%	4700	964.47	439.72	120.96	468.81	0	1993.97	43
Wapń [mg]	10%	900	359.83	58.27	93.64	51.29	216	779.05	86
Fosfor [mg]	10%	580	737.42	173.47	132.7	258.15	0	1301.76	225
Magnez [mg]	10%	304.5	169.99	78.63	45.18	86	0	379.8	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.41	1.85	1.06	3.29	0	11.64	183
Witamina A [μg]	25%	565	14.8	14.24	0	62.94	0	91.99	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.09	0	1.11	0	3.26	33
witamina E [mg]	30%	9	3.35	2.11	1.28	3.97	0	10.72	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.16	0.14	0.28	0	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.37	0.04	0.17	0	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	3.75	0.48	5.23	0	15.8	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	8.54	0	29.19	0	46.62	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.75	0.12	2.18	0.36	5.63	126

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	821.9	526.3	50.7	482.5	199.8	2081.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3456.1	2211.6	214.9	2021.6	833.4	8737.7	104
Białko [g]	10%	100	38.4	34.7	2.1	19.9	14.4	109.7	109
Tłuszcz [g]	10%	66	24.1	18	0	19.8	12.6	74.6	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.5	2.7	0	4.3	8.6	26.1	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.1	0	8	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.9	0	6.7	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	108.7	0	216	0	335.9	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.91	58.85	11.34	60.42	7.2	257.73	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	12.19	9.99	2.79	7.2	47.06	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.32	5.46	1.62	8.76	0	30.16	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.28
Sód [mg]	10%	2000	1565.74	257.26	432	653.55	72	2980.55	150
Potas [mg]	10%	4700	848.56	862.79	0	566.89	0	2278.25	48
Wapń [mg]	10%	900	335.78	70.55	0	70.69	0	477.03	53
Fosfor [mg]	10%	580	593.03	132.68	0	358.48	0	1084.2	187
Magnez [mg]	10%	304.5	177.92	39.71	0	89.68	0	307.32	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	1.86	0	4.49	0	10.77	168
Witamina A [μg]	25%	565	9.26	70.44	0	22.44	0	102.15	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	2.03	0	3.47	34
witamina E [mg]	30%	9	2.72	3.15	0	4.6	0	10.49	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.15	0	0.32	0	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.19	0	0.42	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.45	2.72	0	5.12	0	15.3	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.55	42.26	0	13.46	0	61.29	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.34	0.71	1.2	1.81	0.2	7.45	165

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	740.3	552	193.5	401.3	145	2032.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3117.4	2324	813.5	1689.1	609.8	8553.9	102
Białko [g]	10%	100	36.1	31.6	3.6	21.6	19.8	112.8	114
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	13.5	6.3	9.8	5.4	52.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	3.5	0.7	2.3	3.6	17	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.3	0	2.9	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.9	0	4.6	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	12.2	0	87	0	111.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.15	81	31.5	60.85	4.32	294.82	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.09	24.96	4.05	3.6	3.6	51.31	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.5	10.2	1.89	8.67	0	35.26	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.16
Sód [mg]	10%	2000	2694.13	368.26	127.8	745.49	504	4439.69	221
Potas [mg]	10%	4700	859.61	1385.29	0	482.09	0	2727	57
Wapń [mg]	10%	900	650.72	351.42	0	49.93	0	1052.07	117
Fosfor [mg]	10%	580	672.43	493.09	0	282.49	0	1448.02	250
Magnez [mg]	10%	304.5	187.65	170.84	0	84.06	0	442.56	146
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.73	3.22	0	3.7	0	12.66	198
Witamina A [μg]	25%	565	7.72	90.87	0	50.36	0	148.96	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.02	0	1.43	0	2.5	24
witamina E [mg]	30%	9	3.16	3.79	0	3.55	0	10.5	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.44	0	0.29	0	1.3	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.52	0	0.25	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.19	2.96	0	5.3	0	14.46	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.63	54.52	0	30.21	0	89.37	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.48	1.02	0.35	2.07	1.4	11.09	246

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	720.5	542	171.7	454.4	127	2015.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.5	2278.5	723	1905.9	533.3	8476.4	101
Białko [g]	10%	100	37.1	29.7	6.8	18.7	7.9	100.3	101
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	17.6	4.4	16.9	5.4	60.3	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.8	1.7	4.8	3.2	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.5	0.7	1.9	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.5	0.8	4.4	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	80.2	0	0	0	90.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.11	69.4	27.21	61.13	11.7	283.56	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.37	11.71	8.09	2.79	11.7	49.68	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.85	6.61	2.4	8.71	0	31.58	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.87
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.13
Sód [mg]	10%	2000	1322.97	347.37	59.88	832.95	129.6	2692.78	134
Potas [mg]	10%	4700	883.47	1073.93	138.51	391.72	0	2487.64	53
Wapń [mg]	10%	900	321.22	124.25	112.32	42.94	216	816.74	91
Fosfor [mg]	10%	580	626.99	330.95	119.34	231.67	0	1308.95	226
Magnez [mg]	10%	304.5	164.95	79.06	35.63	81.19	0	360.85	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.36	3.11	1.13	3.19	0	12.8	201
Witamina A [μg]	25%	565	12.54	34.29	2.07	47.1	0	96	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.53	0	1.01	0	2.57	25
witamina E [mg]	30%	9	3.01	3.28	0.48	3.2	0	9.98	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.2	0.11	0.27	0	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.36	0.04	0.14	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.97	6.35	0.26	5.02	0	17.61	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.52	20.57	1.24	28.26	0	57.6	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0.96	0.16	2.31	0.36	6.73	148

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	733.8	682	189.9	409.5	51	2066.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3086.9	2872.5	799	1724.8	215.1	8698.6	103
Białko [g]	10%	100	35.3	41.2	3.9	15.9	2.1	98.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	17.4	5.8	8.3	1.3	52.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.3	0.8	1.8	0.2	12.5	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	7	0	1.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	4	0	4.4	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	115.7	0	0	0	443.7	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.29	94.08	31.5	73.09	7.55	316.53	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.09	22.02	3.15	5.24	7.29	52.8	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.78	8.34	2.16	10.8	0	35.09	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.7
Sód [mg]	10%	2000	885.36	297.06	135	795.87	756	2869.3	144
Potas [mg]	10%	4700	866.67	1196.55	0	722.8	0	2786.02	58
Wapń [mg]	10%	900	335.33	99.51	0	79.34	0	514.19	57
Fosfor [mg]	10%	580	655.9	417.73	0	285.07	0	1358.71	234
Magnez [mg]	10%	304.5	130.9	80.06	0	101.37	0	312.33	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.67	3.1	0	3.5	0	12.28	193
Witamina A [μg]	25%	565	11.62	21.89	0	18.65	0	52.18	9
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	1.17	0	1.01	0	4.72	47
witamina E [mg]	30%	9	3.41	3.37	0	2.74	0	9.52	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.23	0	0.33	0	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.47	0	0.16	0	1.54	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	15.16	0	5.69	0	26.84	234
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.97	13.13	0	11.19	0	31.3	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	0.82	0.37	2.21	2.1	7.17	160

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2063.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8677.1	103
Białko [g]	10%	100	106.5	107
Tłuszcz [g]	10%	66	62.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	188.4	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	285.72	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	48.5	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.45	108
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3197.07	160
Potas [mg]	10%	4700	2348.51	50
Wapń [mg]	10%	900	716.8	80
Fosfor [mg]	10%	580	1269.68	219
Magnez [mg]	10%	304.5	349.64	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.77	184
Witamina A [μg]	25%	565	87.27	15
Witamina D [μg]	10%	10	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	10.38	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.49	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	50.31	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.99	177