

# Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 25.05-14.06.2026 rok.2025 rok (21 dni) PROVITA

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

## ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

## Jadłospis

### Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 150.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 2Warzywa: ogórek, papryka</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

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

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-26**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g</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) + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Fasola czerwona konserwowa M 10%</p>	<p>1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki <b>owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki <b>owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt</b> naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8.5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> <p>7. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>[składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2%</p> <p>[składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka, <b>seler</b> 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler</b> korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, <b>mąka pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]</p>		<p>(słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>6. RW Paprykarz jaglany z koperkiem 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 30%, # płatki jaglane M 15% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 0%</p>	
<b>Dzień: 3 - Środa, 2026-05-27</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b> , bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki:

<p>wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>6. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</p> <p>7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p>		<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p> <p>7. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>	<p><b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13%</li> <li>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</li> <li>7. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. #drobiowy kotlet pożarski, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, #<b>Jaja</b> gotowane 4%</li> <li>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. Brokuły ugotowane 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>6. p# Sałatka ryżowa z szynką 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpól*bg 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), Cukinia 21%, Ryż biały 14%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

			regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
			7. p# w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b> , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b> , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-29</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorcia, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>7. Miód pszczyli 25.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. #Zupa minestrone 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. Gnocchi szpinakowe 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka <b>pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]</li> <li>5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszena</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</li> <li>6. #Pasta-śledź (<b>ryba</b>) z cieciorką m 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Śledź (<b>ryba</b>) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (<b>ryba</b>) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

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

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-30**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. p# Sos pomidorowy z mielonym</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: <b>serek</b> naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p> <p>7. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]</p>	<p>mięsem kurczaka 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>6. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</p> <p>7. #Musztarda sarepska 30.00g [składniki: woda, <b>gorczyca</b>, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. #<b>Jaja</b> gotowane 100.00g</p> <p>7. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>	<p>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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 18%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 12%, Żółtka jaja kurze (<b>jaja</b>) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>6. p#w Polędwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>7. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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, 2026-06-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</li> <li>6. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, <b>gorczyca</b>, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Czosnek 1%</li> <li>5. #<b>Jaja</b> sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>6. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%</li> <li>7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 150.00g składniki: Gruszka 100%</li> <li>2. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 27% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%</li> <li>7. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

E621, przyprawy (zawierają **gorczycę**), aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)

**Dzień: 9 - Wtorek, 2026-06-02**

**I śniadanie**

1. Kawa zbożowa z **mlekiem**, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, **żyto**]
2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]
3. p# Chleb **graham** 50.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%
6. p# **Ser** Rycki Edam light 30.00g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]
7. p#w Połędwica sopocka ARO\*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy:

**obiad**

1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
2. P# Zupa szczawiowa z **jajkiem** 400.00g 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. p#o Surówka z buraka i kapusty 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%
5. Kasza **jęczmienna** ugotowana

**podwieczerek**

1. #galaretka z brzoskwiniami 200.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwiowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]

**kolacja**

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]
2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól]
3. p# Chleb **graham** 50.00g [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%
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, drożdże, olej rzepakowy, sól]
7. 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%

**posiłek dodatkowy**

1. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]			
<b>Dzień: 10 - Środa, 2026-06-03</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</li> <li>6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</li> <li>7. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 2% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>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 <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Kasza jaglana 10%, #<b>Jaja</b> gotowane 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. Brokuły ugotowane 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arbuz 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</li> <li>6. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p>- benzoesan sodu, aromaty.] 8. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 50.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>				
<b>Dzień: 11 - Czwartek, 2026-06-04</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</li> <li>6. #pasztet (kurczak+ciełęcina) 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]</li> <li>7. p# Powidła śliwkowe 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Barszcz zabieleny z warzywami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>jaja gotowane iżż</b> 4%</li> <li>5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, #</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniające E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>[składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p>	<p>Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>musztarda</b> 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>7. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
---------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Dzień: 12 - Piątek, 2026-06-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13%</li> <li>6. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>7. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. p# Pulpety z <b>dorsza</b> pieczone 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 70% [składniki: <b>ryba</b>], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>6. RW Galaretka z rybą(<b>dorszem</b>) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> <li>7. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-06-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>6. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>7. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. k# Zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. p# Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%</li> <li>6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Chrzan 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</li> <li>6. 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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), p# Makaron pełne ziarno 12% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], # Kukurydza konserwowa M 9% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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

**Dzień: 14 - Niedziela, 2026-06-07**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. #Medaliony drobiowe zapiekane z <b>mozzarellą</b> i pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 16% [składniki: częściowo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Placek łaciaty (z <b>serem</b>) 70.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 27% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, <b>jaja gotowane iżż</b> 11%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, Powidła śliwkowe 3%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 1% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], # Budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], # proszek do pieczenia 0% [składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol>

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 100.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Pieczarka uprawna świeża 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. #ryż pomidorowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory]</p> <p>6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, <b>gorczyca</b>, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Czosnek 1%</p>	<p>substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>], Soda oczyszczona 0%</p>	<p>5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13%</p> <p>6. p# Pasta <b>twarogowa</b> z buraczkciem gotowanym 60.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 35% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>7. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-06-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 17% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%</p> <p>7. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Kasza <b>kuskus</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (<b>pszenica</b>) 30%</p> <p>4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 45% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. RW Jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>6. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 43% [składniki: <b>ryba</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 39% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-06-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</li> <li>6. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa jarzynowa + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%</li> <li>5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arbuz 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>6. #Parówki z szynki 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). ]</li> <li>7. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</li> <li>8. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol>

Dzień: 17 - Środa, 2026-06-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 70.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>7. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. k# Zupa gotąbkowa ( z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, <b>k# śmietana 12% krasnystaw</b> 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. p# Gulasz z pieczarkami i indykiem 250.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>6. Paszтет z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-06-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>7. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator</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# Chłodnik z jajkiem 400.00g składniki: <b>p# kefir</b> 29% [składniki: <b>Mleko</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 14% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, <b>jaja gotowane iżż</b> 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szcypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0%</p> <p>3. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>jaja gotowane iżż</b> 4%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</p>	<p>1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>6. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, Brokuły 17%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>7. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621,</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>			<p>aromaty (zawierają <b>mleko, soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniające E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
<b>Dzień: 19 - Piątek, 2026-06-12</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>6. p# Pasta <b>serowa</b> z groszkiem 80.00g składniki: p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 37% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 12% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>7. #dżem czarna porzeczka(s) 25 g 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, czarna porzeczka, woda,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa krem brokułowa 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza <b>manna</b> 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: <b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól]</li> <li>4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, <b>mąka pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]</li> <li>6. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 62% [składniki: <b>ryba</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 12%, #</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>6. RW Pasta z <b>tuńczyka i jajka</b> (I) 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], #<b>Jaja</b> gotowane 43%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 13% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	bułka tarta 11% [składniki: mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%			
	7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra ( <b>mleko</b> ) 2%			

**Dzień: 20 - Sobota, 2026-06-13**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13%</li> <li>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 70.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>6. #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 przyprawy]</li> <li>7. p#w szynka z indyka</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawę: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>7. p# <b>Ser Rycki Edam light</b> 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p>		<p>indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 21 - Niedziela, 2026-06-14**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</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 święteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. p#o Devolay drobiowy, z serem, w panierce, pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 8% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Sól biała 0%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki:</p>	<p>1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 50.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</p> <p>6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, #<b>Jaja</b> gotowane 15%, # Ogórek kwaszony 7%</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

<p>7. p#w Poledwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko, soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	<p>Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</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>[składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-05-25

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	486.5	588.9	77.7	600.8	153	1907.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2050	2487.8	328.7	2529.4	643.5	8039.6	95
Białko [g]	10%	100	24.2	27.1	0.8	26.1	21.6	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	11	9.5	0.2	15.2	5.4	41.5	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.6	0	4.1	3.6	15.6	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	0.9	0	2.5	0	5.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	0.7	0.1	5.3	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	17.9	0	32.9	0	51.8	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.51	102.09	19.44	94.69	4.5	297.24	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.9	19.52	13.36	4.85	4.5	47.14	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.86	6.91	2.83	9.99	0	27.6	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.17
Sód [mg]	10%	2000	2295.37	899.61	2.7	785.39	504	4487.08	224
Potas [mg]	10%	4700	272.01	853.62	159.3	458.95	0	1743.89	37
Wapń [mg]	10%	900	349.48	181.42	16.2	37.24	0	584.35	65
Fosfor [mg]	10%	580	114.49	178.81	20.25	268.21	0	581.76	100
Magnez [mg]	10%	304.5	37.46	49.23	10.8	75.13	0	172.63	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.2	0.4	2.63	0	6.81	106
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	74.93	5.96	45.6	0	137.45	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.79	0	1.41	0	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	2.24	1	0.42	3.53	0	7.2	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.17	0.02	0.23	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.33	0.04	0.17	0	0.66	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.12	3.97	0.11	7.76	0	13.97	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	44.96	3.57	27.36	0	82.47	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.37	2.49	0	2.18	1.4	11.21	250

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-05-26

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	652.4	675.8	66.2	499.5	127	2021.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2735.5	2827.6	279.7	2105	533.3	8481.2	101
Białko [g]	10%	100	25.5	33.5	1.7	16.7	7.9	85.5	87
Tłuszcz [g]	10%	66	26.5	30.9	0.9	10.8	5.4	74.6	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.7	5.7	0.1	1.6	3.2	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	12	0	3.8	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.4	0	4.9	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	18.9	0	0	0	27.4	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.15	71.75	13.5	88.01	11.7	267.12	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.03	20.1	9	5.19	11.7	58.04	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.45	11.89	1.35	8.73	0	30.43	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	2000	1079.29	783.52	0	356.85	129.6	2349.27	117
Potas [mg]	10%	4700	359.58	666.21	0	411.68	0	1437.48	31
Wapń [mg]	10%	900	90.91	68.82	0	30.63	216	406.37	45
Fosfor [mg]	10%	580	215.92	165.82	0	135.68	0	517.43	89
Magnez [mg]	10%	304.5	40.79	41.45	0	50.57	0	132.83	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.69	1.63	0	2.05	0	5.38	85
Witamina A [μg]	25%	565	13.23	31.1	0	14.64	0	58.97	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.35	0	1.01	0	2.42	25
witamina E [mg]	30%	9	2.15	5.35	0	3.4	0	10.91	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.11	0	0.18	0	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.25	0	0.08	0	0.61	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.21	5.23	0	3.27	0	10.72	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.93	18.66	0	8.78	0	35.38	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.99	2.17	0	0.99	0.36	5.87	131

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-05-27

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	455.8	631.3	89.2	585.7	153	1915.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1919.6	2649.5	376.7	2465.9	643.5	8055.4	96
Białko [g]	10%	100	20.1	35.8	0.7	23	21.6	101.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	23.4	0.7	14.7	5.4	55.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	3.5	0	5	3.6	15.1	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	10.7	0	1.8	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.1	0.1	4.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	109.3	0	0	0	237.1	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.96	73.5	21.78	95.2	4.5	267.96	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.75	10.66	17.46	5.26	4.5	41.64	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.61	8.51	3.6	10.24	0	29.97	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.47
Sód [mg]	10%	2000	839.62	204.31	3.6	841.59	504	2393.12	119
Potas [mg]	10%	4700	254.28	1290.61	241.2	386.95	0	2173.05	45
Wapń [mg]	10%	900	67.15	35.65	7.2	31.6	0	141.61	16
Fosfor [mg]	10%	580	190	182.69	16.2	182.53	0	571.42	98
Magnez [mg]	10%	304.5	54.56	57.64	5.4	64.09	0	181.7	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.34	1.74	0.54	2.52	0	7.16	111
Witamina A [μg]	25%	565	5.25	23.6	13.8	50.09	0	92.75	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.4	0	1.01	0	3.04	30
witamina E [mg]	30%	9	2.08	3.27	0.68	3.23	0	9.28	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.19	0.05	0.22	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.15	0.04	0.11	0	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.87	4.58	0.28	4.27	0	11.03	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.15	14.16	8.27	30.05	0	55.65	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.56	0.01	2.33	1.4	5.98	133

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-05-28

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	516.3	602.5	63.1	700.4	127	2009.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2171.5	2536.4	267.5	2946.1	533.3	8455	100
Białko [g]	10%	100	23.4	36.2	2.4	24.6	7.9	94.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	15.4	0	20.2	5.4	56.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.7	0	3.6	3.2	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	6.3	0	1.8	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	3.7	0	4.2	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	73.4	0	0	0	74.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.92	84.59	14.3	110.5	11.7	296.03	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.02	11.5	13.5	6.09	11.7	47.82	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.68	9.81	1.88	11.14	0	30.53	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.87
Sód [mg]	10%	2000	2170.09	504.95	54	948.19	129.6	3806.85	190
Potas [mg]	10%	4700	299.91	2070.27	0	427.42	0	2797.61	59
Wapń [mg]	10%	900	343.27	135.66	0	42.42	216	737.36	82
Fosfor [mg]	10%	580	112.6	488.23	0	218.11	0	818.95	141
Magnez [mg]	10%	304.5	36.38	143.22	0	73.6	0	253.21	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	3.82	0	2.75	0	8.03	126
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	114.09	1530	49.07	0	1705.39	302
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	2.38	4.03	3.78	3.03	0	13.23	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.37	0	0.23	0	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.47	0	0.12	0	0.68	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.3	14.19	0	4.26	0	20.76	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	65.44	26.99	29.44	0	129.22	192
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.02	1.4	0.15	2.63	0.36	9.51	212

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-05-29

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	494.5	859	193.5	470.6	153	2170.7	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2087.4	3597.3	813.5	1982.7	643.5	9124.6	110
Białko [g]	10%	100	15.2	36	3.6	15.6	21.6	92.1	93
Tłuszcz [g]	10%	66	8.4	38.9	6.3	11.3	5.4	70.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	11.4	0.7	1.9	3.6	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	15.7	0	4.2	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.9	0	4.7	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	102.3	0	12.4	0	123.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.06	95.89	31.5	79.91	4.5	304.87	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.01	18.4	4.05	4.37	4.5	38.33	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	9.68	1.89	6.78	0	25.9	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.92
Sód [mg]	10%	2000	299.67	739.95	127.8	433.19	504	2104.61	105
Potas [mg]	10%	4700	329.97	658.8	0	254	0	1242.78	26
Wapń [mg]	10%	900	87	120.4	0	33.57	0	240.98	27
Fosfor [mg]	10%	580	220.96	214.88	0	143.51	0	579.36	100
Magnez [mg]	10%	304.5	42.28	60.92	0	41.93	0	145.14	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	3.32	0	1.52	0	6.53	102
Witamina A [μg]	25%	565	9.71	90.38	0	5.9	0	106	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.73	0	4.72	0	6.51	65
witamina E [mg]	30%	9	2.19	5.69	0	2.59	0	10.49	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.22	0	0.12	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.3	0	0.08	0	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.23	3.81	0	2.43	0	8.48	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.82	35.87	0	3.54	0	45.24	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.83	2.05	0.35	1.2	1.4	5.26	117

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-05-30

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	513.5	704.9	105	553.3	167.2	2044.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158.2	2966.6	445.2	2322.3	704	8596.5	102
Białko [g]	10%	100	18.8	35.4	1	20.8	7.4	83.6	83
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	20.8	0.3	20.7	5.3	63.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4	0.1	6.8	3.4	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	8.2	0	1.6	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.7	0	3.6	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	63.4	0	0	0	64.3	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.45	96.99	25.38	74.29	22.38	295.5	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.7	14.4	20.73	5.59	21.6	67.03	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.61	6.41	1.83	6.96	0	22.82	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.53
Sód [mg]	10%	2000	564.85	257.01	1.08	1674.27	48.6	2545.82	127
Potas [mg]	10%	4700	215.49	993.73	426.6	274.54	0	1910.38	41
Wapń [mg]	10%	900	48.97	52.26	6.48	170.79	0	278.51	31
Fosfor [mg]	10%	580	115.21	330.24	21.6	95.14	0	562.2	97
Magnez [mg]	10%	304.5	37.46	69.72	35.64	34.39	0	177.22	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	2.33	0.43	1.45	0	5.68	89
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	16.46	8.1	12.07	0	43.08	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	1.95	3.36	0.22	2.37	0	7.91	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.22	0.03	0.13	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.25	0.1	0.05	0	0.51	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.85	12.32	0.51	2.29	0	16.98	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	9.87	4.85	7.24	0	25.85	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.56	0.71	0	4.65	0.13	6.36	141

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-05-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	525.3	801.3	152.7	473.2	51	2003.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2208.7	3356.9	642.3	1994	215.1	8417.1	101
Białko [g]	10%	100	25	41	2.8	26.3	2.1	97.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	34.9	5.3	11.3	1.3	68.9	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	6.4	3.2	4.2	0.2	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	14.6	1.5	1.6	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.7	0.1	3.5	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	81.6	39.4	0	0	375.7	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.36	85.78	23.57	69.7	7.55	260.98	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.69	16.03	9.09	2.99	7.29	40.1	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.01	10.35	0.61	6.52	0	25.5	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.02
Sód [mg]	10%	2000	435.07	453.02	37.32	2314.26	756	3995.68	201
Potas [mg]	10%	4700	348.51	1479.99	15.34	175.63	0	2019.48	42
Wapń [mg]	10%	900	84.97	136.01	13.69	325.9	0	560.59	62
Fosfor [mg]	10%	580	261.19	332.72	21.55	96.4	0	711.86	123
Magnez [mg]	10%	304.5	45.74	96.94	1.55	34.39	0	178.64	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.12	3.3	0.18	1.26	0	7.87	124
Witamina A [μg]	25%	565	8.73	72.96	0.06	4.2	0	85.96	16
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	1.1	0.15	1.01	0	4.5	45
witamina E [mg]	30%	9	2.19	5.48	0.14	1.85	0	9.68	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.29	0	0.11	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.36	0.03	0.05	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.9	7.62	0	1.8	0	11.35	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.23	31.05	0.03	2.52	0	38.84	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.2	1.25	0.1	6.42	2.1	9.98	222

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-06-01

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	519.5	731.8	230.7	496	127	2105.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.1	3062.3	972.2	2085.5	533.3	8838.6	106
Białko [g]	10%	100	17.3	28.7	22.4	16.9	7.9	93.3	93
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	34.5	5.6	15.3	5.4	76.3	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.6	3.6	2	3.2	22.2	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	13.6	0	5.1	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.3	0.1	5.4	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	315.4	0	0.2	0	316.6	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.78	81.23	23.94	75.97	11.7	274.63	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.14	14.12	17.86	3.85	11.7	59.69	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	9.66	2.83	6.89	0	26.93	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.23
Sód [mg]	10%	2000	981.01	354.53	506.7	569.31	129.6	2541.16	126
Potas [mg]	10%	4700	259.41	1612.4	159.3	201.64	0	2232.76	47
Wapń [mg]	10%	900	44.65	199.3	16.2	39.34	216	515.51	57
Fosfor [mg]	10%	580	116.65	463.92	20.25	126.55	0	727.38	125
Magnez [mg]	10%	304.5	49.7	108.63	10.8	36.55	0	205.68	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	5.77	0.4	1.48	0	9.13	142
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	50.87	5.96	6.3	0	71.38	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.79	0	1.01	0	3.82	38
witamina E [mg]	30%	9	2.12	4.72	0.42	3.19	0	10.45	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.36	0.02	0.12	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.76	0.04	0.12	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.12	5.74	0.11	1.85	0	9.84	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	30.52	3.57	3.78	0	42.83	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.72	0.98	1.4	1.58	0.36	6.35	142

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-06-02

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	494.1	743.1	96.5	505.9	153	1992.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2081.7	3117.1	409.9	2131.6	643.5	8383.9	100
Białko [g]	10%	100	27.2	30.5	2.1	28.6	21.6	110.1	111
Tłuszcz [g]	10%	66	11.6	29.2	0.3	12.1	5.4	58.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	7.4	0	2.1	3.6	17.7	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	13.7	0	4.2	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.7	0	5	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	146.1	0	50.9	0	198	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.9	93.94	21.36	74.3	4.5	268.01	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.49	20.78	20.03	5.89	4.5	55.71	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	9.09	0	7.39	0	24.02	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.2
Sód [mg]	10%	2000	2583.01	654.68	2.39	333.31	504	4077.42	204
Potas [mg]	10%	4700	259.41	1394.75	0	511.24	0	2165.41	47
Wapń [mg]	10%	900	347.32	166.61	0	74.6	0	588.54	66
Fosfor [mg]	10%	580	116.65	338.5	0	321.44	0	776.59	133
Magnez [mg]	10%	304.5	49.7	86.99	0	58.96	0	195.66	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	4.47	0	1.99	0	7.93	124
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	89.24	0	48.28	0	145.77	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.3	0	1.33	0	3.64	36
witamina E [mg]	30%	9	2.12	4.51	0	3.61	0	10.26	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.6	0	0.17	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.51	0	0.37	0	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.12	7.56	0	9.06	0	18.74	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	53.54	0	28.96	0	87.46	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.17	1.81	0	0.92	1.4	10.19	227

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-06-03

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	670.5	633.3	49	521.9	149.8	2024.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2809.7	2662.8	207.9	2190.6	625	8496.2	101
Białko [g]	10%	100	26.9	25.3	0.8	19.6	10.8	83.6	84
Tłuszcz [g]	10%	66	28.9	18.5	0.1	19.1	9.4	76.3	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.2	2.7	0	4.2	6.4	22.6	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.4	0	7.7	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.9	0	5.9	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	44.7	0	216	0	262.1	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.36	96.62	11.34	71.25	5.4	263.98	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.71	15.47	10.26	4.51	5.4	45.36	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.71	10.98	0.4	7.11	0	26.21	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.96
Sód [mg]	10%	2000	1274.51	189.76	1.35	381.3	54	1900.92	95
Potas [mg]	10%	4700	290.54	1961.2	175.5	354.34	0	2781.6	60
Wapń [mg]	10%	900	87.01	165.39	8.1	47.65	0	308.16	34
Fosfor [mg]	10%	580	180.4	367.91	12.15	217.54	0	778.01	134
Magnez [mg]	10%	304.5	52.29	122.67	2.7	41.59	0	219.27	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.55	4.57	0.27	2.77	0	9.17	143
Witamina A [μg]	25%	565	8.63	111.83	11.25	12.07	0	143.79	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.56	0	2.03	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	2.91	4.91	0.1	3.96	0	11.89	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.42	0.09	0.16	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.5	0.02	0.36	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.17	6.6	0.25	2.32	0	11.35	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.18	67.1	6.74	7.24	0	86.27	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.54	0.52	0	1.05	0.15	4.75	106

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-06-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	516.5	593.8	187.9	602	127	2027.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.5	2492.3	789.9	2533.4	533.3	8524.5	101
Białko [g]	10%	100	15.2	33.9	1.7	26.2	7.9	85	85
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	22.1	6.3	16	5.4	62.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	2.6	0.7	5.7	3.2	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	9.1	0	1.8	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.1	0	4.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	83.5	0	0	0	84.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.57	68.73	31.95	93.28	11.7	295.23	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.75	21.04	3.01	4.62	11.7	55.13	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.02	7.89	1.71	10.24	0	27.87	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.3
Sód [mg]	10%	2000	540.82	503.03	127.8	2353.59	129.6	3654.85	182
Potas [mg]	10%	4700	352.83	1692.32	0	386.95	0	2432.11	52
Wapń [mg]	10%	900	55.45	151.54	0	334.27	216	757.27	84
Fosfor [mg]	10%	580	123.94	432.43	0	182.53	0	738.91	127
Magnez [mg]	10%	304.5	54.56	108.44	0	64.09	0	227.1	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.05	3.2	0	2.52	0	7.79	121
Witamina A [μg]	25%	565	8.92	68.77	0	50.09	0	127.8	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.37	0	1.01	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	9	2.14	4.8	0	3.23	0	10.19	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.32	0	0.22	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.39	0	0.11	0	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.31	15.07	0	4.27	0	21.66	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.35	41.26	0	30.05	0	76.68	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.5	1.39	0.35	6.53	0.36	9.13	203

## Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-06-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	505.7	661	89.2	577.7	153	1986.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2128	2783.9	376.7	2436.2	643.5	8368.4	99
Białko [g]	10%	100	24.2	41	0.7	30.6	21.6	118.3	119
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	15.1	0.7	11	5.4	46.5	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.9	0	3.9	3.6	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	5.8	0	1.8	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.9	0.1	4.2	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	71	0	0	0	198.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.94	96.61	21.78	94.27	4.5	291.12	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.61	14.64	17.46	5.36	4.5	46.58	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.24	13.1	3.6	10.88	0	34.83	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.58
Sód [mg]	10%	2000	416.53	282.55	3.6	2094.19	504	3300.88	165
Potas [mg]	10%	4700	249.15	939.07	241.2	451.75	0	1881.18	40
Wapń [mg]	10%	900	61.48	104.57	7.2	346.49	0	519.75	58
Fosfor [mg]	10%	580	187.21	215.98	16.2	192.16	0	611.56	105
Magnez [mg]	10%	304.5	40.88	59.52	5.4	69.48	0	175.29	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.07	2.86	0.54	2.84	0	8.32	129
Witamina A [µg]	25%	565	4.35	75.8	13.8	56.82	0	150.77	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.69	0	1.01	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	2.04	2.46	0.68	3.43	0	8.63	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.22	0.05	0.23	0	0.64	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.31	0.04	0.13	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.84	3.76	0.28	4.46	0	10.36	91
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.61	45.48	8.27	34.09	0	90.46	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	0.78	0.01	5.81	1.4	8.25	183

## Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-06-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	485.8	661.8	105	612.1	127	1992	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2047.3	2780.6	445.2	2570.5	533.3	8377.1	99
Białko [g]	10%	100	23.9	31.2	1	23	7.9	87.2	87
Tłuszcz [g]	10%	66	11	21.4	0.3	20.6	5.4	58.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	6.2	0.1	4.4	3.2	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	6.1	0	1.7	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	3.6	0	3.7	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.9	0	0	0	21.8	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.51	91.4	25.38	88.98	11.7	293.98	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.08	19.74	20.73	4.8	11.7	62.06	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	10.99	1.83	10.91	0	31.29	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.27
Sód [mg]	10%	2000	2294.29	356.41	1.08	942.69	129.6	3724.08	186
Potas [mg]	10%	4700	268.77	1570.42	426.6	249.65	0	2515.45	53
Wapń [mg]	10%	900	346.24	123.01	6.48	32.91	216	724.65	81
Fosfor [mg]	10%	580	115.21	305.69	21.6	135.31	0	577.81	100
Magnez [mg]	10%	304.5	37.1	126.65	35.64	48.25	0	247.66	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.39	4.3	0.43	1.77	0	7.9	124
Witamina A [μg]	25%	565	9.44	60.51	8.1	6.96	0	85.02	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.17	2.42	0.22	2.02	0	6.84	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.4	0.03	0.15	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.28	0.1	0.07	0	0.54	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.11	6.61	0.51	2.54	0	11.77	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	36.3	4.85	4.17	0	51.01	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.37	0.99	0	2.61	0.36	9.31	206

## Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-06-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	477.3	731	179.2	510.3	51	1948.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2008.1	3069.4	749.3	2147.9	215.1	8190.1	99
Białko [g]	10%	100	19.2	47.7	5.5	18.5	2.1	93.3	94
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	24.5	9.6	13.4	1.3	62.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	5.3	3	2.7	0.2	14.9	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	9.6	4.2	3.6	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.6	1.6	4.8	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	96	31.1	0.3	0	362	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.36	86.55	17.69	83.1	7.55	269.27	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.91	19.89	8.82	6.54	7.29	47.46	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.01	13.43	0.39	8.57	0	30.41	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.55
Sód [mg]	10%	2000	378.12	534.79	21.45	566.31	756	2256.69	113
Potas [mg]	10%	4700	340.8	1510.94	45.65	402.9	0	2300.3	49
Wapń [mg]	10%	900	90.87	139.21	30.26	64.06	0	324.42	35
Fosfor [mg]	10%	580	249.45	534.97	59.19	177.53	0	1021.16	176
Magnez [mg]	10%	304.5	45.02	112.58	3.59	50.68	0	211.89	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.99	4.58	0.2	2.24	0	10.03	157
Witamina A [μg]	25%	565	8.73	55.89	0.11	13.99	0	78.73	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.21	0.13	1.02	0	4.51	44
witamina E [mg]	30%	9	2.16	5.01	1.17	3.16	0	11.52	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.34	0.01	0.17	0	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.53	0.11	0.16	0	1.23	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.9	17.62	0.05	3.07	0	22.66	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.23	33.53	0.06	8.39	0	47.24	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.05	1.48	0.05	1.57	2.1	5.64	125

## Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-06-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	510.4	913	66.9	456.6	127	2074.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2148.8	3827.3	282.5	1923.8	533.3	8715.9	104
Białko [g]	10%	100	27	40.1	0.5	20.9	7.9	96.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	40.6	0.5	10.9	5.4	70.8	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	9.3	0	1.7	3.2	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	17.1	0	3.9	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	7.4	0.1	4.8	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.1	120.3	0	0.4	0	157.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.51	99.05	16.33	71.84	11.7	273.45	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.72	26.56	13.09	4.11	11.7	60.2	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.09	4.62	2.7	6.7	0	22.12	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.14
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.79
Sód [mg]	10%	2000	1927.02	237.88	2.7	512.71	129.6	2809.92	140
Potas [mg]	10%	4700	363.63	578.3	180.9	246.13	0	1368.97	29
Wapń [mg]	10%	900	369.37	204.47	5.4	46.83	216	842.07	94
Fosfor [mg]	10%	580	197.27	390.23	12.15	150.41	0	750.07	129
Magnez [mg]	10%	304.5	45.86	42.91	4.05	38.58	0	131.4	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	2.01	0.4	1.44	0	5.92	92
Witamina A [μg]	25%	565	10.94	24.86	10.35	6.02	0	52.17	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.52	0.69	0	1.02	0	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	2.02	5.55	0.51	2.73	0	10.82	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.28	0.04	0.12	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.75	0.03	0.15	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.8	2.62	0.21	2	0	8.64	75
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	14.91	6.2	3.61	0	31.3	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.35	0.66	0	1.42	0.36	7.02	155

## Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-06-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	456.9	734.6	49	587.4	145	1973.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1924.5	3080.4	207.9	2468.6	609.8	8291.3	98
Białko [g]	10%	100	19.9	33.5	0.8	25.3	19.8	99.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	30.6	0.1	19.2	5.4	66.4	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	5.6	0	7.3	3.6	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	12.5	0	1.7	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.5	0	3.8	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	54.4	0	0	0	182.2	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.39	84.71	11.34	82.22	4.32	256	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.4	14.5	10.26	6.26	3.6	39.03	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	7.03	0.4	8.17	0	23.15	76
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.24
Sód [mg]	10%	2000	841.06	419.38	1.35	2380.23	504	4146.03	207
Potas [mg]	10%	4700	307.56	1119.51	175.5	228.82	0	1831.41	40
Wapń [mg]	10%	900	61.75	90.9	8.1	334.45	0	495.21	55
Fosfor [mg]	10%	580	190	217.71	12.15	130.51	0	550.37	96
Magnez [mg]	10%	304.5	54.2	73.02	2.7	46.63	0	176.56	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.27	2.21	0.27	1.85	0	6.61	104
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	56.97	11.25	6.3	0	82.77	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.56	0	1.01	0	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	2.3	4.45	0.1	2.06	0	8.93	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.21	0.09	0.15	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.23	0.02	0.08	0	0.61	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.14	4.5	0.25	2.51	0	9.41	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	21.45	6.74	3.78	0	36.93	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	1.16	0	6.61	1.4	10.36	230

## Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	484.1	700.3	67.3	566.2	127	1945.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2044.5	2943.3	284.8	2382.6	533.3	8188.8	96
Białko [g]	10%	100	23.5	37	0.7	22.7	7.9	91.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	7.1	23.2	0.2	15.6	5.4	51.6	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.6	4	0	3.2	3.2	12.1	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	10.6	0	3.8	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.9	0.1	4.9	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.1	13.8	0	22.6	0	38.6	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	85.56	89.59	16.84	88.2	11.7	291.9	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.42	22.15	11.58	5.28	11.7	66.14	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.26	7.84	2.45	9.17	0	27.74	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.96
Sód [mg]	10%	2000	307.72	377.98	2.34	727.4	129.6	1545.05	76
Potas [mg]	10%	4700	369.21	879.41	138.06	352.71	0	1739.4	38
Wapń [mg]	10%	900	109.09	99.45	14.04	39.41	216	478	53
Fosfor [mg]	10%	580	264.97	172.09	17.55	159.87	0	614.49	107
Magnez [mg]	10%	304.5	42.41	48.54	9.36	52.52	0	152.83	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.73	4.03	0.35	2.11	0	8.22	128
Witamina A [µg]	25%	565	13.23	25.05	5.16	62.94	0	106.38	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.11	0	1.11	0	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	2.13	3.54	0.36	3.6	0	9.64	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.2	0.01	0.17	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.43	0.04	0.14	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.26	4.27	0.09	3.19	0	9.83	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.93	15.03	3.1	29.19	0	55.26	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.85	1.04	0	2.02	0.36	3.86	85

## Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	561.5	660.6	112	563.4	149.8	2047.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2358.5	2772.2	473.8	2363	625	8592.7	102
Białko [g]	10%	100	26.2	42.4	1.3	22.3	10.8	103.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	19.2	24.7	1.3	22.1	9.4	76.9	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	5	0	5.1	6.4	24.7	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	10.6	0	7.7	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.6	0	5.9	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	148.8	0	216	0	365.7	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.74	71.81	24.3	72.46	5.4	248.71	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.31	25.48	21.6	4.44	5.4	61.24	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.01	9.37	1.35	7.48	0	26.21	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.71
Sód [mg]	10%	2000	1072.09	373.5	32.4	567.15	54	2099.15	106
Potas [mg]	10%	4700	242.85	1848.37	0	412.09	0	2503.32	53
Wapń [mg]	10%	900	51.85	220.67	0	54.85	0	327.38	37
Fosfor [mg]	10%	580	115.93	480.63	0	227.44	0	824.01	142
Magnez [mg]	10%	304.5	49.34	115.5	0	45.04	0	209.89	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	4.67	0	2.9	0	9.15	143
Witamina A [μg]	25%	565	7.53	96.28	0	22.44	0	126.26	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.57	0	2.03	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	1.78	4.57	0	4.11	0	10.47	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.35	0	0.17	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.57	0	0.37	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.86	14.41	0	2.4	0	18.69	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.51	57.77	0	13.46	0	75.76	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	1.03	0.09	1.57	0.15	5.24	118

## Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-06-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	526.5	757.8	187.9	439.8	153	2065.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2219.5	3182.3	789.9	1854.1	643.5	8689.4	103
Białko [g]	10%	100	23.1	33.7	1.7	21.6	21.6	101.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	11	27.2	6.3	9.2	5.4	59.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	5.4	0.7	2.1	3.6	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	12.4	0	2.7	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	6	0	3.8	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.4	62	0	87	0	151.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.19	98.79	31.95	71.29	4.5	294.73	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.33	29.91	3.01	5.01	4.5	56.77	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.15	8.56	1.71	7.39	0	26.82	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.57
Sód [mg]	10%	2000	1958.43	752.21	127.8	464.69	504	3807.14	190
Potas [mg]	10%	4700	256.43	1345.78	0	327.29	0	1929.51	41
Wapń [mg]	10%	900	381.62	381.75	0	34.09	0	797.46	88
Fosfor [mg]	10%	580	155.34	371.28	0	151.45	0	678.07	117
Magnez [mg]	10%	304.5	45.85	91.34	0	39.42	0	176.62	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.5	0	2.11	0	6.56	102
Witamina A [μg]	25%	565	7.34	130.45	0	50.36	0	188.17	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.25	0	1.43	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	1.99	6.07	0	3.05	0	11.12	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.28	0	0.14	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.6	0	0.21	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.08	2.45	0	2.59	0	7.13	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.4	59.91	0	30.21	0	94.54	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.44	2.08	0.35	1.29	1.4	9.51	212

## Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-06-13

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	494.3	638.6	89.2	529.4	127	1878.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2082.8	2679.4	376.7	2225.4	533.3	7897.8	93
Białko [g]	10%	100	27.1	31.6	0.7	20	7.9	87.5	88
Tłuszcz [g]	10%	66	11.6	23.8	0.7	16.5	5.4	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.5	0	4.7	3.2	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	11.9	0	1.7	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.4	0.1	3.8	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	83.9	0	0	0	84.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.89	79.15	21.78	79.31	11.7	265.84	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.43	14.47	17.46	3.6	11.7	51.67	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.24	9.92	3.6	8.29	0	29.06	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.29
Sód [mg]	10%	2000	2327.68	405.17	3.6	633.15	129.6	3499.21	174
Potas [mg]	10%	4700	201	2038.14	241.2	285.34	0	2765.69	58
Wapń [mg]	10%	900	347.05	153.7	7.2	29.62	216	753.59	84
Fosfor [mg]	10%	580	113.86	471.85	16.2	129.79	0	731.7	126
Magnez [mg]	10%	304.5	36.38	130.09	5.4	46.63	0	218.51	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.26	4.24	0.54	1.96	0	8.02	125
Witamina A [μg]	25%	565	4.35	58.64	13.8	10.8	0	87.59	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.59	0	1.01	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	9	1.86	4.53	0.68	2.36	0	9.44	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.37	0.05	0.16	0	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.48	0.04	0.08	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.82	9.49	0.28	2.78	0	14.4	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.61	35.18	8.27	6.48	0	52.55	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.46	1.12	0.01	1.75	0.36	8.74	194

## Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-06-14

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	529	822.9	82.5	530.8	51	2016.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2226.6	3451.2	349.3	2232.6	215.1	8475.1	101
Białko [g]	10%	100	25.4	45.3	2.7	18.1	2.1	93.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	32.1	1.1	14.9	1.3	63.9	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	6.4	0.3	3.7	0.2	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	14.2	0.4	2.3	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.5	0	3.7	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	146.3	41.1	57	0	245.4	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.27	94.29	15.32	85.49	7.55	280.94	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.46	23.22	9.75	5.46	7.29	53.2	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	12.45	0.23	9.25	0	29.49	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.6
Sód [mg]	10%	2000	854.29	919.01	17.07	622.86	756	3169.24	159
Potas [mg]	10%	4700	268.77	1991.28	15.3	552.74	0	2828.1	60
Wapń [mg]	10%	900	43.57	243.7	5.42	47.85	0	340.56	38
Fosfor [mg]	10%	580	115.21	561.53	23.29	180.97	0	881.01	152
Magnez [mg]	10%	304.5	37.1	122.03	1.37	61.45	0	221.97	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.39	4.38	0.25	2.28	0	8.31	130
Witamina A [μg]	25%	565	9.44	43.74	25.88	13.61	0	92.69	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.72	0.19	1.28	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	2.17	5.73	0.06	2.07	0	10.03	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.38	0	0.18	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.66	0.05	0.18	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.11	17.54	0	2.85	0	22.52	196
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	26.24	0	8.16	0	40.08	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.37	2.55	0.04	1.73	2.1	7.92	176

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2007.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8438.1	100
Białko [g]	10%	100	95.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	62.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	172.5	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	278.93	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.4	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	27.57	92
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3057.82	153
Potas [mg]	10%	4700	2123.8	45
Wapń [mg]	10%	900	510.59	57
Fosfor [mg]	10%	580	695.43	120
Magnez [mg]	10%	304.5	191.03	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.64	119
Witamina A [µg]	25%	565	179.47	32
Witamina D [µg]	10%	10	3.39	34
witamina E [mg]	30%	9	9.95	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.82	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	61	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.64	170