

Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 4-24.05.2026 rok (21 dni) ++

Ile dni:	21
Termin rozpoczęcia:	2026-05-04
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 55%, białka: 15%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-04				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. k#o Filet kurczaka zapiekany po hawajsku 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 65%, # Ananas plastry w lekkim syropie 24% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], Ser Hit Ryki 10% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #owsianka z owocami i skyrem (śliwka, daktyl) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier śliwkowy, przecier daktylowy, woda, płatki owsiane górskie, zagęszczony sok cytrynowy] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 5. 11Warzywa: ogórek, rukola 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>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).]</p> <p>7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>8. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>5. #ryż pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p#w włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory]</p>		<p>80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</p> <p>6. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szcypiorek 2%, 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, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. #surówka z kapusty, ogórka i papryki 150.00g składniki: Kapusta biała 20%, Ogórek 20%, Jabłko 20%, Papryka czerwona</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>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),</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. 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).]</p> <p>7. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>8. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>9. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>17%, Marchew 13%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>5. p# Sos musztardowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%</p> <p>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 13Warzywa: pomidor, rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rozszponka warzywna 13%</p> <p>6. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-05-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 8. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem kalafiorowa 350.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13% 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa gotąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW bitki ze schabu pieczone w piecu, w sosie własnym 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. p# Sałatka ryżowa z szynką (bez kukurydzy) 150.00g składniki: Cukinia 33%, Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), Ryż biały 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 8. p# Ser twarogowy półtusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. Miód pszczeni 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 11%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 220.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, pszena pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; peñoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 7. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktosą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubiczka, kardamon, kozieradka, goździki, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 6. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyjna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>9. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p>	<p>kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p>			
--	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. P# 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%</p>	<p>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

	[składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-05-11				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 7. 7Warzywa: rzodkiewka, rozszonka 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Rozszonka warzywna 13% 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. #pierogi z serem 150.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 4. RW Jabłko pieczone z cynamonem 100.00g składniki: Jabłko 100%, Cynamon mielony 0% 5. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka sól, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Polędwiczanka z 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, białko pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p> <p>9. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p>			<p>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, białnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-05-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# woszczynna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>9. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p> <p>4. 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>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>Rukola 13%</p> <p>6. P# Twarożek pomidorowy 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-05-13

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g</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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych</p>	<p>1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. 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).]</p> <p>7. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p> <p>9. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>10. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. k#o Schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>6. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-05-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki:</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwonka, agrest, truskawka]</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna;</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. 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).]</p> <p>7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>8. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw]</p> <p>9. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</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: śmietanka, 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. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4%</p> <p>5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</p>	<p>pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>5. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbixyna]</p>	
--	--	---	---	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-05-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych</p>	<p>1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

<p>3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>8. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>9. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p>		<p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. RW Galaretka z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 13 - Sobota, 2026-05-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 8. p# Pasta twarogowa z buraczkami gotowanym 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 9. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 250.00g 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% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. # Ogórek kwaszony 100.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, #Jaja gotowane 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu 7. sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p>			<p>mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-05-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorია, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. # Szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0% 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 6. #Surówka z kapusty, buraka, jabłka 200.00g składniki: Burak 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Placek łaciaty (z serem) 70.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 27% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, jaja gotowane iżż 11%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Masło ekstra (mleko) 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: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

<p>7. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%</p>	<p>33%, Kapusta biała 33%, Jabłko 23%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p>		<p>30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-05-18

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. 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 (karoten).]</p> <p>7. 5Warzywa: ogórek kwaszony,</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# Żurek z jajkiem i białą kielbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, jaja gotowane iżż 14%, #Kielbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0%</p> <p>3. p#o Devolay drobiowy, z serem, w panierce, pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%,</p>	<p>1. #galaretką z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretką o smaku brzoskwiniowym 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]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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 (karoten).]</p> <p>5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. RW Galaretką z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%,</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>8. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>10. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Sól biała 0%</p> <p>4. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 150.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-05-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa buraczkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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),</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

<p>drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. 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).]</p> <p>7. 7Warzywa: rzodkiewka, rozszonka 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Rozszonka warzywna 13%</p> <p>8. p# Pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 80.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>9. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. RW Naleśniki 150.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>5. p# Farsz z kurczakiem i warzywami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 43%, #Kapusta kiszona gotowana 26% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 13%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 80.00g składniki: # Ciecierzycyca po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycyca, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-05-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyna, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca - guma guar, substancja konserwująca - sorbinian potasu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycy w puszcze 9%, p# włośzczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włośzczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 6. Pasztet z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-05-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 7. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 8. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. #Medaliony drobiowe zapiekane z mozzarellą i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczone, składniki zalewy: woda, sól], Papryka czerwona 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mandarynki 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13% 6. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>substancja konserwująca E250.] 9. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>				
Dzień: 19 - Piątek, 2026-05-22				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 8. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa dyniowa z papryką i zielonym groszkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, # Groszek zielony konserwowy M 4% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

<p>Śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. #ryż pomidorowy 230.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory]</p>			
Dzień: 20 - Sobota, 2026-05-23				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorია, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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).] 7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>8. p#w Połędwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>		<p>mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-05-24

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. p#o Pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z</p>	<p>1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Połędwica sopočka ARO*bg 15% [składniki: mięso</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%</p>	<p>koprem 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. p# sos pomidorowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
--	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-05-04

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	782.4	437.7	102.6	603.7	149.8	2076.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3292.9	1844.4	433.8	2532.1	625	8728.4	103
Białko [g]	10%	100	38.4	31.7	4.4	18.3	10.8	103.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	22.2	9.5	1	22.6	9.4	64.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	3	0.1	4.3	6.4	22	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	2.7	0	7.3	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	1.8	0	7.5	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64	0	0	0	74.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.78	60.21	20.16	87.08	5.4	284.64	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.4	14.91	11.8	5.5	5.4	53.04	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.54	8.24	2.44	10.91	0	31.15	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.64
Sód [mg]	10%	2000	2593.54	209.36	11.52	727.17	54	3595.61	180
Potas [mg]	10%	4700	729.12	999.26	0	279.46	0	2007.84	43
Wapń [mg]	10%	900	600.4	52.89	0	59.78	0	713.08	80
Fosfor [mg]	10%	580	492.53	357.04	0	169.11	0	1018.69	176
Magnez [mg]	10%	304.5	115.63	72.22	0	60.99	0	248.84	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.52	2.36	0	2.59	0	8.49	133
Witamina A [μg]	25%	565	11.02	37.62	0	6.53	0	55.18	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.35	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	9	3.55	1.78	0	4.38	0	9.73	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.22	0	0.2	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.26	0	0.1	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.99	12.94	0	2.91	0	18.85	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	22.57	0	3.91	0	33.11	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.2	0.58	0.03	2.01	0.15	8.98	200

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

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	800.4	667	67.3	474.1	127	2136	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3360.5	2785.1	284.8	1993.6	533.3	8957.6	106
Białko [g]	10%	100	31	24.8	0.7	21.5	7.9	86	87
Tłuszcz [g]	10%	66	29.7	36.6	0.2	14.1	5.4	86.1	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	6.9	0	3.7	3.2	25	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	16.6	0	2.4	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	7.8	0.1	4.9	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	316	0	2.2	0	329.6	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.35	63.12	16.84	68.88	11.7	266.91	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.6	15.09	11.58	4.63	11.7	63.62	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.49	7.6	2.45	7.3	0	25.86	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.23
Sód [mg]	10%	2000	1400.14	755.84	2.34	775.83	129.6	3063.77	153
Potas [mg]	10%	4700	625.62	1589.97	138.06	359.77	0	2713.43	58
Wapń [mg]	10%	900	313.39	145.35	14.04	55.58	216	744.38	83
Fosfor [mg]	10%	580	369.41	418.32	17.55	162.32	0	967.61	167
Magnez [mg]	10%	304.5	74.59	108.5	9.36	49.87	0	242.32	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	4.57	0.35	2.11	0	9.63	151
Witamina A [μg]	25%	565	11.95	78.18	5.16	18.73	0	114.04	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	1.8	0	1.36	0	4.6	46
witamina E [mg]	30%	9	2.8	6.3	0.36	3.1	0	12.58	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.32	0.01	0.17	0	0.77	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.68	0.04	0.13	0	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.6	5.76	0.09	3.05	0	11.51	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.17	43.9	3.1	11.24	0	65.41	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	2.09	0	2.15	0.36	7.65	170

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-05-06

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	716.9	654.6	89.2	435.1	153	2049	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3018.4	2742.3	376.7	1831.9	643.5	8613	103
Białko [g]	10%	100	29.3	38	0.7	19.6	21.6	109.3	110
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	28.2	0.7	11.3	5.4	64.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4.1	0	4	3.6	17.8	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	13.7	0	2.2	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	7.8	0.1	4.8	0	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	109.3	0	0	0	353.2	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.73	66.8	21.78	66.93	4.5	273.74	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.25	12.03	17.46	2.87	4.5	52.11	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.66	9.43	3.6	6.67	0	30.37	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.63
Sód [mg]	10%	2000	715.17	241.86	3.6	789.66	504	2254.3	112
Potas [mg]	10%	4700	758.31	1902.37	241.2	214.33	0	3116.23	66
Wapń [mg]	10%	900	337.11	127.82	7.2	27.19	0	499.34	55
Fosfor [mg]	10%	580	560.9	272.64	16.2	129.16	0	978.91	169
Magnez [mg]	10%	304.5	116.71	96.92	5.4	45.55	0	264.58	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.19	3.57	0.54	1.66	0	9.97	156
Witamina A [μg]	25%	565	10.3	108.42	13.8	4.2	0	136.73	24
Witamina D [μg]	10%	10	2.55	0.4	0	1.35	0	4.31	44
witamina E [mg]	30%	9	3.24	4.48	0.68	2.46	0	10.88	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.39	0.05	0.14	0	1.01	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.76	0.38	0.04	0.06	0	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.08	5.99	0.28	2.48	0	12.85	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.18	65.05	8.27	2.52	0	82.04	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.98	0.67	0.01	2.19	1.4	5.63	125

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-05-07

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	750.3	643.1	96.6	513.9	127	2131.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3158.8	2697.5	410.1	2157.9	533.3	8957.8	107
Białko [g]	10%	100	35.6	28.5	1.3	19.5	7.9	93.1	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	26.6	0	18.1	5.4	70.5	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	5.7	0	3.2	3.2	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	9.4	0	2.2	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	4.4	0	4.9	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	10.7	0	0	0	21.1	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.97	74.92	23.49	71.71	11.7	292.8	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.77	20.36	22.95	3.61	11.7	73.41	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.54	5.32	1.35	7.3	0	23.52	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.15
Sód [mg]	10%	2000	2702.26	811.27	0.1	831.16	129.6	4474.41	224
Potas [mg]	10%	4700	719.76	446.23	0	367.58	0	1533.57	32
Wapń [mg]	10%	900	601.48	95.37	0	42.85	216	955.72	107
Fosfor [mg]	10%	580	493.97	93.21	0	169.96	0	757.15	130
Magnez [mg]	10%	304.5	128.23	35.72	0	59.78	0	223.74	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	1.28	0	2.26	0	7.14	111
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	35.55	0	11	0	56.38	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.12	0	1.35	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	3.5	4.06	0	2.65	0	10.22	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.2	0	0.19	0	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.12	0	0.1	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3	1.64	0	2.83	0	7.48	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	21.33	22.95	6.6	0	56.78	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.5	2.25	0	2.3	0.36	11.18	248

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-05-08

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	686	721.2	193.5	414	153	2167.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2894.6	3014	813.5	1740.9	643.5	9106.7	109
Białko [g]	10%	100	25	33.7	3.6	13.5	21.6	97.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	36.4	6.3	12	5.4	73.7	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	13.3	0.7	1.9	3.6	24.7	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	13.4	0	4.3	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	5.8	0	6	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	93.2	0	0	0	112.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.02	70.58	31.5	66.5	4.5	293.11	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.09	17.86	4.05	5.12	4.5	49.63	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.23	11.81	1.89	7.24	0	29.18	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.83
Sód [mg]	10%	2000	645.36	419.06	127.8	348.32	504	2044.54	101
Potas [mg]	10%	4700	740.1	888.66	0	369.89	0	1998.65	43
Wapń [mg]	10%	900	351.42	119.46	0	34.84	0	505.73	56
Fosfor [mg]	10%	580	475.16	171.47	0	141.74	0	788.38	136
Magnez [mg]	10%	304.5	79.4	60.59	0	52.35	0	192.35	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.81	3.11	0	2.01	0	7.94	124
Witamina A [μg]	25%	565	15.21	52.49	0	48.09	0	115.79	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.47	0.69	0	1.35	0	3.51	36
witamina E [mg]	30%	9	3.05	5.05	0	4.15	0	12.26	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.19	0	0.17	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.27	0	0.11	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.98	3.21	0	3.29	0	9.49	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	16.57	0	28.85	0	54.56	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.79	1.16	0.35	0.96	1.4	5.11	113

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-05-09

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	745	630.9	105	456.2	149.8	2087.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3133.2	2664.7	445.2	1913.7	625	8781.9	104
Białko [g]	10%	100	31.4	34	1	20.6	10.8	98	98
Tłuszcz [g]	10%	66	22.1	10.7	0.3	17.1	9.4	59.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	1.8	0.1	3.4	6.4	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	4.1	0	2.2	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.5	0	4.9	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.8	0	13	0	79.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.31	103.05	25.38	58.74	5.4	302.89	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.27	7.64	20.73	4.36	5.4	53.41	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.86	7.06	1.83	7.69	0	27.46	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.01
Sód [mg]	10%	2000	1136.98	212.11	1.08	1192.56	54	2596.74	131
Potas [mg]	10%	4700	566.76	1035.12	426.6	547.02	0	2575.51	55
Wapń [mg]	10%	900	286.57	80.83	6.48	197.25	0	571.14	64
Fosfor [mg]	10%	580	337.37	413.8	21.6	206.14	0	978.92	169
Magnez [mg]	10%	304.5	81.43	76.8	35.64	62.88	0	256.75	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.3	2.74	0.43	2.4	0	7.88	124
Witamina A [μg]	25%	565	9.1	83.27	8.1	35.23	0	135.71	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.19	0	1.35	0	2.97	30
witamina E [mg]	30%	9	2.66	2.78	0.22	3.44	0	9.12	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.2	0.03	0.21	0	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.3	0.1	0.14	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.45	11.75	0.51	5.89	0	20.6	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.46	49.96	4.85	21.13	0	81.42	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.58	0	3.31	0.15	6.49	144

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-05-10

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	761.9	743.8	152.7	434.4	51	2144.1	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3206.8	3114.5	642.3	1826.8	215.1	9005.7	108
Białko [g]	10%	100	31.8	38.8	2.8	25	2.1	100.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	33.4	5.3	13	1.3	75.1	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	5.9	3.2	4.6	0.2	21.8	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.9	14	1.5	2.2	0	25.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	7.3	0.1	4.9	0	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	67.9	39.4	0	0	432.7	144
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.31	77.15	23.57	57.57	7.55	279.16	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.78	12.99	9.09	3.97	7.29	47.14	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.04	10.48	0.61	6.84	0	25.99	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.21
Sód [mg]	10%	2000	986.31	492.1	37.32	2387.79	756	4659.53	233
Potas [mg]	10%	4700	688.96	1093.85	15.34	328.9	0	2127.07	45
Wapń [mg]	10%	900	330.73	111.7	13.69	328.33	0	784.47	87
Fosfor [mg]	10%	580	562.75	250.51	21.55	133.39	0	968.21	167
Magnez [mg]	10%	304.5	97.58	72.38	1.55	47.35	0	218.88	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.5	0.18	1.93	0	9.09	142
Witamina A [μg]	25%	565	7.41	62.04	0.06	50.09	0	119.62	21
Witamina D [μg]	10%	10	2.9	0.83	0.15	1.35	0	5.24	53
witamina E [mg]	30%	9	3.43	5.16	0.14	3.54	0	12.29	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.21	0	0.16	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.28	0.03	0.09	0	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.77	5.56	0	3.25	0	11.6	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.44	24.49	0.03	30.05	0	59.04	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.73	1.36	0.1	6.63	2.1	11.64	259

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-05-11

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	809.9	482.5	51	607.3	127	2077.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3406.4	2035.9	215.1	2549.5	533.3	8740.4	103
Białko [g]	10%	100	34.4	27.9	2.1	19.7	7.9	92.3	92
Tłuszcz [g]	10%	66	25	10.2	1.3	21.8	5.4	63.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	4.3	0.2	3.8	3.2	20	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	1	0	5.7	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	0.6	0	6.7	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0.2	0	30.8	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.1	71.67	7.55	87.1	11.7	294.14	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.74	28.59	7.29	5.28	11.7	67.61	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.89	4.31	0	8.58	0	21.78	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.68
Sód [mg]	10%	2000	1427.59	470.51	756	744.63	129.6	3528.33	176
Potas [mg]	10%	4700	634.8	335.76	0	287.14	0	1257.71	27
Wapń [mg]	10%	900	291.52	133.44	0	42.58	216	683.55	76
Fosfor [mg]	10%	580	381.38	75.08	0	162.19	0	618.66	107
Magnez [mg]	10%	304.5	72.52	17.05	0	48.79	0	138.36	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.66	1.03	0	2.02	0	5.72	90
Witamina A [μg]	25%	565	12.54	9.37	0	47.1	0	69.01	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.35	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	9	2.76	0.45	0	4.57	0	7.79	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.07	0	0.16	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.07	0	0.16	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.73	2.24	0	3.01	0	7.99	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.52	5.62	0	28.26	0	41.4	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.96	1.3	2.1	2.06	0.36	8.82	195

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-05-12

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	713.6	682.2	43.2	466.6	153	2058.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3008.8	2857.8	183.6	1961.2	643.5	8655	103
Białko [g]	10%	100	30.3	37.7	0	19	21.6	108.8	109
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	28.1	0	15	5.4	63.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.9	0	2.5	3.6	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	13	0	5.7	0	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	7.5	0	6.6	0	20.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	109.3	0	0.8	0	120.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.18	76.02	10.8	67.27	4.5	276.79	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.28	20.62	9.9	5.54	4.5	63.85	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.54	13.27	0	6.88	0	29.71	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.15
Sód [mg]	10%	2000	1045.54	496.8	0	379.74	504	2426.08	121
Potas [mg]	10%	4700	729.12	1497.66	0	279.21	0	2506	54
Wapń [mg]	10%	900	297.73	81.8	0	93.58	0	473.12	52
Fosfor [mg]	10%	580	492.53	201.18	0	228.82	0	922.54	159
Magnez [mg]	10%	304.5	115.63	69.44	0	50.48	0	235.55	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.52	2.18	0	1.78	0	7.5	117
Witamina A [μg]	25%	565	11.02	25.94	0	4.96	0	41.93	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.36	0	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	3.55	4.76	0	3.76	0	12.08	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.22	0	0.16	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.21	0	0.25	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.99	4.62	0	2.65	0	10.28	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	15.56	0	2.97	0	25.15	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	1.38	0	1.05	1.4	6.06	135

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-05-13

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	781.8	534.7	80.4	497.1	149.8	2044.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3288.1	2247.7	341.2	2092.4	625	8594.6	102
Białko [g]	10%	100	34.9	28.1	1.8	16.3	10.8	92.1	92
Tłuszcz [g]	10%	66	24.3	17.9	0	13.2	9.4	64.9	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10	4	0	2.8	6.4	23.4	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.9	0	4.3	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.1	0	5.5	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	14.4	0	105.7	0	130.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.98	67.7	18.9	82.29	5.4	284.27	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.5	6.39	18.9	6.1	5.4	55.29	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.6	5.09	1.35	8.16	0	23.22	78
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.15
Sód [mg]	10%	2000	2656.09	98.72	518.4	431.39	54	3758.61	189
Potas [mg]	10%	4700	592.05	279.74	0	359.3	0	1231.1	27
Wapń [mg]	10%	900	602.2	13.68	0	53.02	0	668.91	75
Fosfor [mg]	10%	580	377.42	88.43	0	189.78	0	655.63	113
Magnez [mg]	10%	304.5	70.27	16.55	0	49.53	0	136.35	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.52	0.92	0	2.56	0	7.01	109
Witamina A [μg]	25%	565	11.88	4.21	0	12.46	0	28.55	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.66	0	1.85	0	3.95	40
witamina E [mg]	30%	9	2.79	1.97	0	3.45	0	8.22	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.05	0	0.18	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.15	0	0.22	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.54	2.55	0	2.98	0	9.08	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.12	2.52	0	7.47	0	17.13	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.37	0.27	1.44	1.19	0.15	9.39	209

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-05-14

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	753.6	664.6	206.7	446.1	127	2198.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.5	2781	868.9	1872.2	533.3	9231.1	109
Białko [g]	10%	100	25.1	35.4	1.8	21	7.9	91.4	91
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	31	6.9	16.5	5.4	77.3	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	4.4	0.8	5.9	3.2	20.5	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	13.4	0	2.2	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.3	0	4.8	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	84.3	0	0	0	94.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.72	65.74	35.14	56.14	11.7	298.45	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.27	18.18	3.31	2.03	11.7	60.51	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.15	9.55	1.88	6.01	0	28.59	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.65
Sód [mg]	10%	2000	671.23	330.07	140.58	2222.46	129.6	3493.95	175
Potas [mg]	10%	4700	763.14	1856.75	0	214.33	0	2834.24	61
Wapń [mg]	10%	900	307.81	156.89	0	329.86	216	1010.57	112
Fosfor [mg]	10%	580	433.22	470.42	0	129.16	0	1032.81	178
Magnez [mg]	10%	304.5	113.29	118.03	0	45.55	0	276.88	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.29	3.07	0	1.66	0	8.03	125
Witamina A [μg]	25%	565	10.98	89.66	0	4.2	0	104.84	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.25	0	1.35	0	3.03	31
witamina E [mg]	30%	9	2.92	6.33	0	2.46	0	11.73	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.52	0	0.14	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.46	0	0.06	0	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.24	15.98	0	2.48	0	22.7	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.58	53.79	0	2.52	0	62.9	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.86	0.91	0.39	6.17	0.36	8.73	193

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-05-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	679.1	576.9	89.2	522.9	153	2021.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2862.8	2426.9	376.7	2203	643.5	8513.1	101
Białko [g]	10%	100	29.7	35.9	0.7	28.4	21.6	116.4	117
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	15	0.7	12	5.4	49.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	3.9	0	4.1	3.6	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.8	0	2.2	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	3.1	0.1	4.8	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0	0	79.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.03	80.8	21.78	79.57	4.5	294.7	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.51	15.02	17.46	3.54	4.5	64.04	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.51	12.83	3.6	8.68	0	32.63	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.36
Sód [mg]	10%	2000	963.1	292.61	3.6	1982.23	504	3745.55	187
Potas [mg]	10%	4700	629.58	1092.98	241.2	293.62	0	2257.38	47
Wapń [mg]	10%	900	304.03	139.07	7.2	346.67	0	796.99	89
Fosfor [mg]	10%	580	372.29	251.85	16.2	140.14	0	780.49	134
Magnez [mg]	10%	304.5	87.19	84.36	5.4	52.02	0	228.98	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.37	4.01	0.54	2.17	0	9.1	142
Witamina A [μg]	25%	565	9.97	89.95	13.8	13.02	0	126.74	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.64	0	1.35	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	3.02	3.09	0.68	2.75	0	9.55	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.31	0.05	0.16	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.4	0.04	0.1	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	4.07	0.28	2.7	0	9.91	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	53.97	8.27	7.81	0	76.04	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	0.81	0.01	5.5	1.4	9.36	208

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	696.2	622.3	105	468.9	127	2019.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2931.4	2606.3	445.2	1970.3	533.3	8486.7	100
Białko [g]	10%	100	28.9	26.6	1	15.3	7.9	79.9	80
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	27.7	0.3	14.4	5.4	65.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	7.5	0.1	3.2	3.2	19.3	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	13.3	0	2.9	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.3	0	5.1	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	59.4	0	57	0	127.2	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.15	70.15	25.38	73.97	11.7	292.35	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.13	12.01	20.73	6.03	11.7	68.62	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.49	7.52	1.83	9.18	0	30.04	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.47
Sód [mg]	10%	2000	773.49	226.72	1.08	615.84	129.6	1746.75	87
Potas [mg]	10%	4700	707.35	880.72	426.6	649.49	0	2664.16	57
Wapń [mg]	10%	900	317.2	71.94	6.48	52.44	216	664.07	74
Fosfor [mg]	10%	580	376.57	328.42	21.6	218.68	0	945.28	164
Magnez [mg]	10%	304.5	73.1	120.38	35.64	74.41	0	303.55	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.67	2.88	0.43	2.84	0	8.83	138
Witamina A [µg]	25%	565	16.4	80.93	8.1	55.01	0	160.45	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.43	0.81	0	1.62	0	3.87	38
witamina E [mg]	30%	9	3.56	3.35	0.22	3.46	0	10.61	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.73	0.03	0.23	0	1.25	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.35	0.1	0.22	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	8.15	0.51	4.03	0	15.51	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.84	48.56	4.85	33	0	96.27	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.14	0.62	0	1.71	0.36	4.36	97

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-05-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	774.2	763.1	179.2	363.5	51	2131.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3255.1	3197	749.3	1527.4	215.1	8944.1	107
Białko [g]	10%	100	33.5	35.8	5.5	19.5	2.1	96.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	24.2	34.2	9.6	11.7	1.3	81.2	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	9.9	3	2.7	0.2	24.2	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.8	15.3	4.2	3.4	0	31.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	4.4	1.6	5.2	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	89.1	31.1	36.2	0	481.8	160
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.39	81.44	17.69	47.68	7.55	264.77	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.32	21.15	8.82	3.39	7.29	54.98	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.05	7.22	0.39	5.52	0	23.2	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.6
Sód [mg]	10%	2000	988.47	525.69	21.45	546.94	756	2838.56	141
Potas [mg]	10%	4700	822.16	1053.11	45.65	385.97	0	2306.91	48
Wapń [mg]	10%	900	348.37	126.25	30.26	35.38	0	540.27	60
Fosfor [mg]	10%	580	669.31	341.48	59.19	177.92	0	1247.91	215
Magnez [mg]	10%	304.5	138.62	64.41	3.59	43.51	0	250.14	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.62	3.62	0.2	2.01	0	11.47	180
Witamina A [μg]	25%	565	9.69	43.96	0.11	14.28	0	68.05	13
Witamina D [μg]	10%	10	2.9	1.65	0.13	1.85	0	6.55	66
witamina E [mg]	30%	9	3.72	3.22	1.17	3.05	0	11.19	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.71	0.01	0.16	0	1.3	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.49	0.11	0.16	0	1.68	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.8	9.29	0.05	4.22	0	16.37	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.81	26.37	0.06	8.57	0	40.83	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.74	1.46	0.05	1.51	2.1	7.09	157

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-05-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	911.2	678.9	72.4	449.5	127	2239.2	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3827.6	2839.2	307.4	1885	533.3	9392.7	112
Białko [g]	10%	100	39.8	38.4	1.5	16.4	7.9	104.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	32.9	34.2	0.2	17.3	5.4	90.1	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.4	7.7	0	2.8	3.2	27.3	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	12.2	0	2.9	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	5.9	0	5.1	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	222.4	0	63.4	0	296.2	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.79	57.76	16.02	60.99	11.7	264.27	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.48	10.52	15.02	5.24	11.7	59.98	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.12	6.91	0	7.95	0	22.99	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.73
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.6
Sód [mg]	10%	2000	3205.18	1374.1	1.79	629.7	129.6	5340.39	266
Potas [mg]	10%	4700	570	1262.36	0	500.13	0	2332.51	50
Wapń [mg]	10%	900	591.04	201.42	0	55.59	216	1064.06	118
Fosfor [mg]	10%	580	386.69	409.69	0	194.3	0	990.69	172
Magnez [mg]	10%	304.5	86.83	86.02	0	59.51	0	232.37	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.83	0	2.8	0	8.19	128
Witamina A [μg]	25%	565	6.82	30.07	0	73.25	0	110.15	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.86	0	1.65	0	3.94	40
witamina E [mg]	30%	9	2.87	4.19	0	4.04	0	11.1	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.24	0	0.19	0	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.48	0	0.23	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	11.17	0	3.54	0	17.44	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.09	18.04	0	43.95	0	66.09	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.9	3.81	0	1.74	0.36	13.35	296

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-05-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	705.4	605.7	50.7	595.4	153	2110.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2971.9	2543.5	214.9	2502.9	643.5	8876.8	106
Białko [g]	10%	100	33.4	29.5	2.1	21.1	21.6	107.9	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	23.1	0	18.5	5.4	64.4	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	3.4	0	4.2	3.6	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.7	11.4	0	4.7	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	5.6	0	6.1	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.5	120.5	0	12.4	0	150.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.56	71.87	11.34	90.38	4.5	286.65	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.06	12.05	9.99	5.32	4.5	48.93	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.39	4.11	1.62	8.7	0	23.83	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.51
Sód [mg]	10%	2000	903.37	165.05	432	790.85	504	2795.29	140
Potas [mg]	10%	4700	723.79	537.15	0	353.99	0	1614.94	34
Wapń [mg]	10%	900	344.87	94.98	0	41.4	0	481.26	54
Fosfor [mg]	10%	580	470.8	285.1	0	180.5	0	936.41	161
Magnez [mg]	10%	304.5	74.65	41	0	55.25	0	170.91	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.82	1.81	0	2.26	0	7.9	123
Witamina A [μg]	25%	565	17.79	4.39	0	48.8	0	70.98	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.46	0.88	0	5.06	0	7.42	75
witamina E [mg]	30%	9	3.26	3.82	0	4.06	0	11.14	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.09	0	0.16	0	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.4	0	0.14	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.67	8.79	0	3.62	0	16.09	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.67	2.63	0	29.28	0	42.59	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.5	0.45	1.2	2.19	1.4	6.98	155

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-05-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	719.2	658.7	67.3	483.5	127	2055.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3034.2	2772.6	284.8	2032.3	533.3	8657.5	102
Białko [g]	10%	100	31.6	35.7	0.7	18.1	7.9	94.1	95
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	19.2	0.2	14.9	5.4	53.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4.7	0	2.9	3.2	15.3	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	5.4	0	4.3	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	3	0.1	5.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	20.2	0	22.6	0	54.1	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.06	88.56	16.84	73.01	11.7	311.19	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.12	11.03	11.58	3.67	11.7	63.11	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.54	5.77	2.45	7.73	0	25.51	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.69
Sód [mg]	10%	2000	631.99	236.64	2.34	583.22	129.6	1583.81	79
Potas [mg]	10%	4700	772.32	646.65	138.06	294.66	0	1851.7	39
Wapń [mg]	10%	900	340.93	43.5	14.04	38.78	216	653.26	73
Fosfor [mg]	10%	580	600.53	119.8	17.55	154.92	0	892.82	155
Magnez [mg]	10%	304.5	119.68	37.09	9.36	50.72	0	216.85	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	1.6	0.35	1.94	0	7.52	117
Witamina A [μg]	25%	565	11.02	40.38	5.16	21.54	0	78.11	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.4	0	1.45	0	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	3.55	2.41	0.36	3.31	0	9.64	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.11	0.01	0.16	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.14	0.04	0.11	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.08	3.18	0.09	2.7	0	9.07	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	24.23	3.1	4.35	0	38.3	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.75	0.65	0	1.62	0.36	3.95	87

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-05-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	802.8	557.9	20.3	555.6	149.8	2086.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3375.8	2344.4	85.9	2338.8	625	8770	104
Białko [g]	10%	100	36.4	37.4	0.2	19.1	10.8	104.1	103
Tłuszcz [g]	10%	66	24.5	18	0	13.7	9.4	65.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.5	3.7	0	2.9	6.4	23.7	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	7.9	0	4.4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.5	0	5.8	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	70.4	0	105.7	0	186.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.47	65.69	5.04	94.2	5.4	284.81	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.01	15.63	4.13	5.39	5.4	45.58	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.98	8.56	0.85	10.83	0	31.23	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.47
Sód [mg]	10%	2000	1157.5	284.76	0.45	530.32	54	2027.04	102
Potas [mg]	10%	4700	672.96	1759.48	85.05	561.7	0	3079.2	65
Wapń [mg]	10%	900	300.25	121.59	13.5	76.96	0	512.31	58
Fosfor [mg]	10%	580	425.21	459.19	8.1	263.66	0	1156.17	198
Magnez [mg]	10%	304.5	108.79	111.3	7.65	74.89	0	302.64	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.88	3.37	0.13	3.49	0	9.88	155
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	107.97	11.55	38.39	0	169.73	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.85	0	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	2.98	3.91	0.06	4.01	0	10.98	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.37	0.04	0.26	0	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.45	0	0.28	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.05	15.1	0.08	4.21	0	23.46	204
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	64.78	6.93	23.03	0	101.83	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	0.79	0	1.47	0.15	5.06	112

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-05-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	678.1	609	193.5	445.3	153	2079	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2857.3	2554.4	813.5	1871.4	643.5	8740.2	104
Białko [g]	10%	100	32.5	29.5	3.6	17.3	21.6	104.6	106
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	23.8	6.3	13.2	5.4	64.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	3	0.7	1.9	3.6	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11.8	0	5	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	6.5	0	6.3	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.7	68.8	0	0	0	81.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.71	73.44	31.5	68.73	4.5	283.89	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.26	20.89	4.05	3.57	4.5	50.28	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.52	8.5	1.89	9.17	0	29.09	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.51
Sód [mg]	10%	2000	2303.04	384.15	127.8	460.79	504	3779.79	188
Potas [mg]	10%	4700	663.32	980.65	0	297.77	0	1941.75	41
Wapń [mg]	10%	900	642.8	156.92	0	32.73	0	832.46	92
Fosfor [mg]	10%	580	410.26	234.29	0	135.6	0	780.16	134
Magnez [mg]	10%	304.5	82.62	66.63	0	49.41	0	198.67	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.89	3.16	0	1.86	0	7.92	124
Witamina A [μg]	25%	565	11.35	128.07	0	7.07	0	146.51	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.63	0	1.35	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	2.77	6.9	0	3.59	0	13.27	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.22	0	0.16	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.35	0	0.07	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.82	4.37	0	2.75	0	9.94	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.81	58.48	0	4.24	0	69.54	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.39	1.06	0.35	1.27	1.4	9.44	210

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-05-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	707	598.4	89.2	478.7	127	2000.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2980.1	2510.3	376.7	2010.1	533.3	8410.7	99
Białko [g]	10%	100	37.2	32.4	0.7	18.2	7.9	96.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	23.1	0.7	16.9	5.4	62.9	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	3.3	0	4.6	3.2	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11.1	0	2.2	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	6.1	0.1	4.8	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	0	0	31.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.57	69.3	21.78	66.84	11.7	275.19	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.23	15.56	17.46	2.67	11.7	62.63	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.68	8.47	3.6	7.04	0	26.8	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.06
Sód [mg]	10%	2000	2921.05	415.36	3.6	565.83	129.6	4035.45	201
Potas [mg]	10%	4700	596.01	1456.12	241.2	228.82	0	2522.16	54
Wapń [mg]	10%	900	592.84	129.43	7.2	31.78	216	977.26	109
Fosfor [mg]	10%	580	380.3	248.78	16.2	130.51	0	775.8	135
Magnez [mg]	10%	304.5	82.87	91.14	5.4	46.63	0	226.04	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.31	3.36	0.54	1.85	0	9.07	142
Witamina A [μg]	25%	565	9.9	46.15	13.8	6.3	0	76.15	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.35	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	9	3	4.2	0.68	2.55	0	10.45	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.29	0.05	0.15	0	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.31	0.04	0.08	0	0.96	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.78	5.41	0.28	2.51	0	12.01	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.94	27.69	8.27	3.78	0	45.69	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.11	1.15	0.01	1.57	0.36	10.08	223

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-05-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	751.1	827.3	81.7	441.5	51	2152.7	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3158.5	3460.6	345.8	1857.9	215.1	9038.2	108
Białko [g]	10%	100	33.9	35.7	1.9	18.8	2.1	92.6	93
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	39.9	0.9	11	1.3	75.8	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	9.8	0.2	3.3	0.2	21.6	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.8	19.4	0.3	2.2	0	29.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.9	0	5	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	87	29.3	0	0	441.7	147
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.73	86.94	16.68	71.27	7.55	291.2	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.96	22.96	10.3	6.97	7.29	63.5	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.15	11.31	0.66	9.45	0	32.59	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.76
Sód [mg]	10%	2000	737.91	309.68	12.96	1393.65	756	3210.21	161
Potas [mg]	10%	4700	751.6	1802.71	38.31	664.75	0	3257.38	69
Wapń [mg]	10%	900	325.69	123.34	4.72	219.42	0	673.19	75
Fosfor [mg]	10%	580	511.27	431.93	18.46	191.74	0	1153.41	198
Magnez [mg]	10%	304.5	79.58	110.66	1.58	69.69	0	261.53	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.25	4.25	0.24	2.47	0	11.22	176
Witamina A [μg]	25%	565	15.39	45.02	1.56	60.05	0	122.03	22
Witamina D [μg]	10%	10	2.9	1.29	0.13	1.35	0	5.69	57
witamina E [mg]	30%	9	3.56	4.77	0.12	3.64	0	12.1	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.86	0.01	0.22	0	1.38	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.85	0.51	0.04	0.15	0	1.57	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.78	11.01	0.03	4.15	0	17.98	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.23	27.01	0.93	36.03	0	73.21	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.04	0.86	0.03	3.87	2.1	8.02	178

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2098.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8819.2	105
Białko [g]	10%	100	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	68.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	176.6	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	285.52	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.16	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	27.37	91
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	53
Sód [mg]	10%	2000	3190.41	159
Potas [mg]	10%	4700	2272.83	48
Wapń [mg]	10%	900	705.01	79
Fosfor [mg]	10%	580	921.27	159
Magnez [mg]	10%	304.5	229.82	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.55	134
Witamina A [µg]	25%	565	100.32	18
Witamina D [µg]	10%	10	4.03	41
witamina E [mg]	30%	9	10.81	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.82	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	58.54	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.97	177