

Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 4-24.05.2026 rok (21 dni) Pilotaż DP PROVITA

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. 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 	<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 400.00g 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. p#o Filet kurczaka zapiekany po hawajsku 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #owsianka z owocami i skyrem (malina, rabarbar) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier malinowy, przecier z rabarbaru, woda, płatki owsiane górskie] 	<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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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>5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpól*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>[składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>5. #ryż pomidorowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włośzczyzna 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], Szczypiorek 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	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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa ogórkowa 400.00g 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. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p>	<p>1. Gruszka 150.00g 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>7. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>4. 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>5. #surówka z kapusty, ogórka i papryki 150.00g składniki: Kapusta biała 20%, Ogórek 20%, Jabłko 20%, Papryka czerwona 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>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, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>6. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 40.00g 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
<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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krem kalafiorowa 400.00g 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%</p> <p>3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>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]</p> <p>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%</p> <p>6. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 100.00g [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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>6. p#w 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.]</p> <p>7. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-07

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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</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 norbiksyna]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa gotąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, selel], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. 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%</p> <p>4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [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]</p> <p>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#</p>	<p>1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]</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 100.00g [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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. p# Sałatka ryżowa z szynką (bez kukurydzy) 150.00g składniki: Cukinia 33%, Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykol*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</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. 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 zabelana z białą fasolką 400.00g 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; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. 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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty 	<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 + 350.00g 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 100.00g [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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 6. RW Galaretką 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 norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

przyprawa]	kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%			
Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-10				
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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. 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# Rosół świąteczny 350.00g 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. 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% 5. 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] 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 	<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 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p#w Polędwica 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.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	<p>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>[składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 7Warzywa: rzodkiewka, roszonek 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Roszonek warzywna 13% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. P#w kiebasa żywiecka smaczne 	<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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włośzczyzna 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 200.00g [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 200.00g 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 100.00g [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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa 	

<p>wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p>			<p>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: 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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. #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, 	<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 300.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoścyczna 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 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek 	<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 100.00g [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 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 6. P# Twarożek pomidorowy 100.00g 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

<p>aromat]</p> <p>7. 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 konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>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 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>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	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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. #we Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 84%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, 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 250.00g 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>1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przecierzy z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryny, 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 100.00g [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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 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>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</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. p# Chleb zwykły 100.00g [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>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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. #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>7. 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 sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczna 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 norbiksyna]</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 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>6. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# 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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p>	<p>1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [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 (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>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-05-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. 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%</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,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kalafiorowa 300.00g 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%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>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%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. # Ogórek kwaszony 100.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>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</p> <p>7. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki:</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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

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]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-05-17

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. p# Chleb graham 100.00g [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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>6. #Jaja gotowane 100.00g</p> <p>7. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	<p>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 300.00g 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. k# Karkówka świąteczna pieczona, w sosie własnym 200.00g składniki: Wieprzowina karkówka 50%, Woda wodociągowa 47%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>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]</p> <p>6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p>	<p>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%</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 50.00g [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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>6. 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 konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>7. #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%</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-05-18

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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. p# Ser Rycki Edam light 60.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 	<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# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, #Jaja gotowane iż 14%, #Kiełbasa 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% 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# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Sól biała 0% 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: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #galaretka z brzoskwiniami 200.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwińowym 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] 	<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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. RW Galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [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).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 7. p#w Filet Złocisty/poledwica 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, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	<p>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 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>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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 7Warzywa: rzodkiewka, rozszponka 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Rozszponka warzywna 13%</p> <p>6. 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>7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</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 300.00g 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>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 200.00g 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,</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 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorką m 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, 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</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

<p>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>pietruska, 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>(pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.), Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%</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: 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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.] 	<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 400.00g 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 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [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 100.00g 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 indykol*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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. 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, substancja konserwująca E250.) 7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g 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, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Papryka czerwona 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW 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. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoszwinia, ananas, woda, cukier] 	<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 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. 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]

Dzień: 19 - Piątek, 2026-05-22

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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa dyniowa z papryką i zielonym groszkiem 400.00g 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%</p> <p>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%</p> <p>4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. #ryż pomidorowy 230.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14%</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, pszena pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 100.00g [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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywny 13%</p> <p>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%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory]			
--	--	--	--	--

Dzień: 20 - Sobota, 2026-05-23

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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. p#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.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, 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 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<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 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [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 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.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-05-24

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. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 300.00g 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 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>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p>	<p>1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g 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 100.00g [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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 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 Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

	7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	--	--	---	--

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	631	496.8	101.2	651	149.8	2029.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2656.8	2093.8	427.3	2733.5	625	8536.7	102
Białko [g]	10%	100	30.2	33.6	4.4	20.5	10.8	99.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16	9.9	1	21.5	9.4	57.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	2.9	0.1	4	6.4	19.1	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	2.9	0	6.9	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2	0	6.8	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	68.3	0	0	0	69.2	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.71	73.32	20.16	100.02	5.4	295.62	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.17	17.26	10.8	5.56	5.4	44.19	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.42	10.3	3.16	12.64	0	36.53	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.65
Sód [mg]	10%	2000	2456.29	629.52	11.52	836.97	54	3988.31	200
Potas [mg]	10%	4700	365.52	1146.16	0	337.51	0	1849.19	39
Wapń [mg]	10%	900	356.14	149.02	0	65.72	0	570.89	64
Fosfor [mg]	10%	580	197.11	397.12	0	218.25	0	812.49	140
Magnez [mg]	10%	304.5	65	81.57	0	77.73	0	224.31	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.38	2.76	0	3.18	0	8.33	130
Witamina A [μg]	25%	565	9.44	47.75	0	6.53	0	63.73	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.1	0	4.08	0	8.66	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.26	0	0.25	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.11	0.3	0	0.12	0	0.53	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.81	13.99	0	3.93	0	21.73	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	28.65	0	3.91	0	38.24	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.82	1.74	0.03	2.32	0.15	9.97	221

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	713.1	683.9	77.7	450.6	127	2052.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2993.3	2856.3	328.7	1896.1	533.3	8607.8	103
Białko [g]	10%	100	24.9	25.9	0.8	19.9	7.9	79.5	80
Tłuszcz [g]	10%	66	25.5	37.2	0.2	12.3	5.4	80.8	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	7.1	0	3.3	3.2	22.4	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	16.8	0	1.8	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.9	0.1	3.8	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	319	0	1.8	0	321.7	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.52	65.22	19.44	68.56	11.7	266.44	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.76	15.47	13.36	4.4	11.7	54.71	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.4	7.97	2.83	7.27	0	29.48	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.34
Sód [mg]	10%	2000	1256.05	810.35	2.7	745.28	129.6	2943.99	147
Potas [mg]	10%	4700	352.2	1660.9	159.3	350.46	0	2522.87	52
Wapń [mg]	10%	900	63.91	150.27	16.2	49.15	216	495.54	55
Fosfor [mg]	10%	580	195.67	434.55	20.25	155.43	0	805.91	139
Magnez [mg]	10%	304.5	65	114.97	10.8	49	0	239.78	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.67	4.75	0.4	2.06	0	9.89	154
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	80.56	5.96	17.4	0	114.15	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.86	0	1.02	0	3.9	39
witamina E [mg]	30%	9	2.21	6.36	0.42	2.59	0	11.59	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.34	0.02	0.17	0	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.69	0.04	0.12	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.57	6.16	0.11	3.03	0	12.89	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	44.89	3.57	10.44	0	65.05	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.48	2.25	0	2.07	0.36	7.35	163

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	580	676.3	89.2	588.5	153	2087.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2442.2	2833.8	376.7	2480.3	643.5	8776.6	104
Białko [g]	10%	100	22.8	39.4	0.7	28.9	21.6	113.5	114
Tłuszcz [g]	10%	66	14	28.7	0.7	12.9	5.4	61.8	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	4.2	0	5.9	3.6	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	13.9	0	1.8	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	7.9	0.1	4	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	112.2	0	0	0	346.6	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	95.96	70.06	21.78	93.8	4.5	286.11	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.05	12.81	17.46	3.65	4.5	43.48	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.89	9.97	3.6	9.4	0	33.87	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.55
Sód [mg]	10%	2000	576.12	254.76	3.6	964.26	504	2302.74	115
Potas [mg]	10%	4700	437.55	1994.1	241.2	272.38	0	2945.24	62
Wapń [mg]	10%	900	100.77	132.45	7.2	33.13	0	273.57	31
Fosfor [mg]	10%	580	331.35	290.03	16.2	178.3	0	815.88	141
Magnez [mg]	10%	304.5	72.92	101.67	5.4	62.29	0	242.29	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.98	3.78	0.54	2.25	0	10.56	164
Witamina A [μg]	25%	565	8.73	118.86	13.8	4.2	0	145.59	26
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.46	0	1.01	0	3.61	36
witamina E [mg]	30%	9	2.47	4.51	0.68	2.16	0	9.84	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.42	0.05	0.2	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.4	0.04	0.08	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.6	6.45	0.28	3.5	0	13.85	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.23	71.31	8.27	2.52	0	87.35	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.6	0.7	0.01	2.67	1.4	5.75	128

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	615.6	710.5	96.6	561.2	127	2111.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2591.1	2982.9	410.1	2359.3	533.3	8876.9	106
Białko [g]	10%	100	26.9	30.1	1.3	21.7	7.9	88.1	88
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	27.4	0	17	5.4	66	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	5.9	0	2.9	3.2	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	9.4	0	1.8	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.4	0	4.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	10.7	0	0	0	11.6	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	95.77	88.42	23.49	84.64	11.7	304.03	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.4	22.16	22.95	3.67	11.7	64.89	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.42	5.32	1.35	9.02	0	26.12	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.09
Sód [mg]	10%	2000	2619.01	955.27	0.1	940.96	129.6	4644.96	232
Potas [mg]	10%	4700	356.16	446.23	0	425.63	0	1228.02	26
Wapń [mg]	10%	900	357.22	95.37	0	48.79	216	717.4	80
Fosfor [mg]	10%	580	198.55	93.21	0	219.1	0	510.87	88
Magnez [mg]	10%	304.5	77.6	35.72	0	76.52	0	189.85	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	1.28	0	2.85	0	6.59	103
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	35.55	0	11	0	54.81	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.12	0	1.01	0	2.15	21
witamina E [mg]	30%	9	2.43	4.06	0	2.35	0	8.84	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.2	0	0.25	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.12	0	0.12	0	0.35	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.81	1.64	0	3.85	0	9.31	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	21.33	22.95	6.6	0	55.83	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.27	2.65	0	2.61	0.36	11.61	258

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	598.7	738	193.5	461.3	153	2144.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2527.4	3084	813.5	1942.4	643.5	9010.9	108
Białko [g]	10%	100	18.9	35.1	3.6	15.6	21.6	95	96
Tłuszcz [g]	10%	66	9.3	36.9	6.3	10.9	5.4	69	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	13.5	0.7	1.7	3.6	22.2	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	13.6	0	3.9	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.9	0	5.3	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	96.1	0	0	0	104.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.2	72.42	31.5	79.44	4.5	303.06	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.25	18.3	4.05	5.18	4.5	39.29	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.14	12.55	1.89	8.97	0	34.56	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.8
Sód [mg]	10%	2000	501.27	447.93	127.8	458.12	504	2039.13	101
Potas [mg]	10%	4700	466.68	939.59	0	427.94	0	1834.21	39
Wapń [mg]	10%	900	101.94	125.87	0	40.78	0	268.6	30
Fosfor [mg]	10%	580	301.42	184.04	0	190.88	0	676.34	117
Magnez [mg]	10%	304.5	69.82	64.9	0	69.09	0	203.81	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.89	3.32	0	2.6	0	8.82	138
Witamina A [μg]	25%	565	13.49	54.9	0	48.09	0	116.49	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.75	0	1.01	0	2.81	29
witamina E [mg]	30%	9	2.46	5.16	0	3.84	0	11.47	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.21	0	0.22	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.29	0	0.13	0	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.95	3.56	0	4.3	0	11.82	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.09	18.02	0	28.85	0	54.97	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.39	1.24	0.35	1.27	1.4	5.09	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	619.5	662.9	105	503.5	167.2	2058.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2605.6	2799.2	445.2	2115.1	704	8669.2	102
Białko [g]	10%	100	22.7	35.9	1	22.7	7.4	90	90
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	11.5	0.3	16	5.3	50.9	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	2.1	0.1	3.1	3.4	13.9	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	4.3	0	1.8	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.7	0	4.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	59.7	0	13	0	73.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.69	107.74	25.38	71.68	22.38	324.88	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.4	8.74	20.73	4.42	21.6	59.9	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.89	7.75	1.83	9.42	0	29.9	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	64.42
Sód [mg]	10%	2000	1000.09	227.38	1.08	1302.36	48.6	2579.52	128
Potas [mg]	10%	4700	339.6	1188.2	426.6	605.07	0	2559.48	54
Wapń [mg]	10%	900	61.75	91.95	6.48	203.19	0	363.39	41
Fosfor [mg]	10%	580	197.83	443.99	21.6	255.28	0	918.7	159
Magnez [mg]	10%	304.5	77.24	85.54	35.64	79.62	0	278.05	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.56	3.08	0.43	2.99	0	9.08	142
Witamina A [μg]	25%	565	7.53	97.79	8.1	35.23	0	148.65	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.26	0	1.01	0	2.29	23
witamina E [mg]	30%	9	2.09	3	0.22	3.14	0	8.46	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.23	0.03	0.26	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.33	0.1	0.15	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.56	12.36	0.51	6.91	0	23.34	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.51	58.67	4.85	21.13	0	89.19	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.77	0.63	0	3.61	0.13	6.44	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	578.2	825.1	152.7	480.4	51	2087.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2434.8	3455.3	642.3	2023.9	215.1	8771.6	105
Białko [g]	10%	100	23.1	43.5	2.8	26.5	2.1	98.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	14	36.3	5.3	11.5	1.3	68.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	6.5	3.2	4.3	0.2	17.9	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	15.3	1.5	1.6	0	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	8.1	0.1	3.7	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	81.6	39.4	0	0	355.4	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	95.06	86.94	23.57	71.41	7.55	284.54	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.22	14.67	9.09	4.71	7.29	39.99	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.49	12.07	0.61	7.36	0	30.54	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.58
Sód [mg]	10%	2000	826.32	523.43	37.32	2317.59	756	4460.68	223
Potas [mg]	10%	4700	391.47	1415.09	15.34	290.2	0	2112.12	44
Wapń [mg]	10%	900	100.05	131.03	13.69	324.37	0	569.16	64
Fosfor [mg]	10%	580	333.51	324.18	21.55	100.63	0	779.88	135
Magnez [mg]	10%	304.5	86.24	91.08	1.55	36.19	0	215.08	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.01	3.17	0.18	1.53	0	8.91	140
Witamina A [μg]	25%	565	5.25	71.18	0.06	50.09	0	126.6	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.1	0.15	1.01	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	2.54	5.67	0.14	2.93	0	11.29	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.28	0	0.12	0	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.35	0.03	0.08	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.59	7.52	0	2.57	0	13.7	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.15	29.98	0.03	30.05	0	63.23	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	1.45	0.1	6.43	2.1	11.15	248

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	669.9	626.8	51	593.7	127	2068.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2815.4	2645.3	215.1	2493	533.3	8702.3	103
Białko [g]	10%	100	28.1	34.5	2.1	20.1	7.9	92.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	21	12.4	1.3	20.6	5.4	60.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	5.1	0.2	3.6	3.2	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	1.2	0	5.3	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	0.7	0	6	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0.2	0	24.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.57	97.45	7.55	86.54	11.7	300.83	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.75	40.84	7.29	4.86	11.7	69.45	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.38	6.46	0	9.31	0	27.16	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.25
Sód [mg]	10%	2000	1289.98	571.59	756	843.63	129.6	3590.81	179
Potas [mg]	10%	4700	367.68	487.07	0	345.19	0	1199.96	25
Wapń [mg]	10%	900	63.1	139.68	0	48.52	216	467.31	52
Fosfor [mg]	10%	580	193.24	92.74	0	211.33	0	497.32	85
Magnez [mg]	10%	304.5	63.65	21.62	0	65.53	0	150.81	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.63	1.39	0	2.62	0	6.65	104
Witamina A [μg]	25%	565	10.96	16.62	0	47.1	0	74.69	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	2.09	0.81	0	4.26	0	7.18	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.1	0	0.22	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.09	0.1	0	0.18	0	0.39	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.56	2.69	0	4.03	0	10.28	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.57	9.97	0	28.26	0	44.81	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.58	1.58	2.1	2.34	0.36	8.97	200

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	562.1	745.4	43.2	556.3	153	2060.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2372.7	3123.1	183.6	2338.4	643.5	8661.4	103
Białko [g]	10%	100	22.1	40.2	0	23.5	21.6	107.5	108
Tłuszcz [g]	10%	66	9	30.1	0	17.2	5.4	61.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	4.2	0	2.8	3.6	12.8	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	13.8	0	6.7	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	8	0	7.4	0	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	113.5	0	1	0	115.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.11	85.46	10.8	81.06	4.5	284.94	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.04	22.21	9.9	6.37	4.5	56.04	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.42	14.41	0	8.63	0	33.47	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.12
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.72
Sód [mg]	10%	2000	908.29	554.08	0	507.95	504	2474.33	123
Potas [mg]	10%	4700	365.52	1698.32	0	353.48	0	2417.32	52
Wapń [mg]	10%	900	53.47	88.31	0	116.12	0	257.91	29
Fosfor [mg]	10%	580	197.11	237.23	0	302.88	0	737.23	127
Magnez [mg]	10%	304.5	65	80.35	0	68.45	0	213.82	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.38	2.46	0	2.41	0	7.26	114
Witamina A [μg]	25%	565	9.44	30.69	0	5.15	0	45.3	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.48	0	1.37	0	2.87	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	5.03	0	4.27	0	11.78	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.26	0	0.22	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.11	0.24	0	0.32	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.81	5.54	0	3.71	0	13.06	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	18.41	0	3.09	0	27.18	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.53	0	1.41	1.4	6.18	137

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	687.3	583.7	80.4	483.6	149.8	1985	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2887.6	2455.1	341.2	2035.9	625	8345.1	98
Białko [g]	10%	100	26.3	30	1.8	16.7	10.8	85.8	86
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	18.4	0	11.9	9.4	60.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	4.1	0	2.6	6.4	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.6	6.1	0	3.9	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.2	3.2	0	4.7	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	17.3	0	105.7	0	123.9	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.3	77.01	18.9	81.73	5.4	288.34	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.6	6.7	18.9	5.67	5.4	43.28	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.69	5.27	1.35	8.89	0	30.22	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.38
Sód [mg]	10%	2000	2209.29	104.92	518.4	530.39	54	3417	171
Potas [mg]	10%	4700	425.46	334.24	0	417.35	0	1177.05	25
Wapń [mg]	10%	900	392.44	15.32	0	58.96	0	466.73	53
Fosfor [mg]	10%	580	240.61	105.92	0	238.92	0	585.46	100
Magnez [mg]	10%	304.5	82.37	19.48	0	66.27	0	168.13	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.71	1.06	0	3.16	0	7.94	124
Witamina A [μg]	25%	565	12.85	4.96	0	12.46	0	30.28	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.79	0	1.52	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	4.37	1.99	0	3.14	0	9.52	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.05	0	0.24	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.18	0	0.23	0	0.59	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.05	3.05	0	4	0	11.12	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.71	2.97	0	7.47	0	18.16	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.13	0.29	1.44	1.47	0.15	8.54	190

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	616.7	664.6	206.7	493.3	127	2108.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2599.3	2781	868.9	2073.6	533.3	8856.3	105
Białko [g]	10%	100	18.6	35.4	1.8	23.1	7.9	87	87
Tłuszcz [g]	10%	66	12.9	31	6.9	15.5	5.4	71.8	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	4.4	0.8	5.7	3.2	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	13.4	0	1.8	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.3	0	4	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	84.3	0	0	0	85.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.95	65.74	35.14	69.07	11.7	293.62	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.07	18.18	3.31	2.09	11.7	50.36	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.37	9.55	1.88	7.74	0	30.54	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.3
Sód [mg]	10%	2000	532.18	330.07	140.58	2332.26	129.6	3464.7	174
Potas [mg]	10%	4700	442.38	1856.75	0	272.38	0	2571.53	55
Wapń [mg]	10%	900	71.47	156.89	0	335.8	216	780.17	86
Fosfor [mg]	10%	580	203.68	470.42	0	178.3	0	852.4	147
Magnez [mg]	10%	304.5	69.5	118.03	0	62.29	0	249.83	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.08	3.07	0	2.25	0	8.41	131
Witamina A [μg]	25%	565	9.4	89.66	0	4.2	0	103.26	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.25	0	1.01	0	2.28	23
witamina E [mg]	30%	9	2.16	6.33	0	2.16	0	10.65	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.52	0	0.2	0	0.96	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.11	0.46	0	0.08	0	0.66	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.75	15.98	0	3.5	0	23.23	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.64	53.79	0	2.52	0	61.96	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.47	0.91	0.39	6.47	0.36	8.66	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	591.8	658.9	89.2	483.1	153	1976.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2495.6	2773.4	376.7	2033.7	643.5	8323	99
Białko [g]	10%	100	23.6	39.4	0.7	27.7	21.6	113.1	114
Tłuszcz [g]	10%	66	11.7	15.6	0.7	12.1	5.4	45.6	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4	0	4.1	3.6	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	5.8	0	2.3	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.1	0.1	5.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	68.1	0	0	0	69	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.2	97.68	21.78	70.03	4.5	297.2	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.68	15.74	17.46	2.81	4.5	53.2	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.42	15.33	3.6	8.74	0	38.1	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.3
Sód [mg]	10%	2000	819.01	293.92	3.6	2083.03	504	3703.56	185
Potas [mg]	10%	4700	356.16	1093.03	241.2	351.67	0	2042.06	43
Wapń [mg]	10%	900	54.55	140.45	7.2	352.61	0	554.82	62
Fosfor [mg]	10%	580	198.55	251.86	16.2	189.28	0	655.89	113
Magnez [mg]	10%	304.5	77.6	84.87	5.4	68.76	0	236.65	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	4.06	0.54	2.76	0	9.82	152
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	89.95	13.8	13.02	0	125.02	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.64	0	1.35	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.43	3.09	0.68	2.93	0	9.15	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.31	0.05	0.22	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.4	0.04	0.11	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.81	4.07	0.28	3.72	0	11.9	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	53.97	8.27	7.81	0	75.01	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.81	0.01	5.78	1.4	9.25	206

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	602.5	635.4	105	617.6	127	2087.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2535.4	2661.2	445.2	2601.5	533.3	8776.8	104
Białko [g]	10%	100	22.1	27.6	1	20.3	7.9	79.2	79
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	28.2	0.3	13.7	5.4	63.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	7.6	0.1	2.9	3.2	17.9	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	13.5	0	2.5	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.3	0	4.3	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.2	62.3	0	57	0	120.6	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.8	71.45	25.38	109.4	11.7	316.74	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.26	12.54	20.73	6.9	11.7	59.15	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.52	7.7	1.83	12.57	0	33.64	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.21
Sód [mg]	10%	2000	771.6	236.66	1.08	743.64	129.6	1882.59	94
Potas [mg]	10%	4700	480.19	914.8	426.6	707.54	0	2529.14	53
Wapń [mg]	10%	900	92.38	73.77	6.48	58.38	216	447.02	49
Fosfor [mg]	10%	580	237.02	338.51	21.6	267.82	0	864.96	149
Magnez [mg]	10%	304.5	68.92	122.51	35.64	91.15	0	318.23	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.92	3	0.43	3.43	0	9.8	154
Witamina A [μg]	25%	565	14.82	84.85	8.1	55.01	0	162.79	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.87	0	1.28	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	9	2.99	3.37	0.22	3.15	0	9.75	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.74	0.03	0.28	0	1.3	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.37	0.1	0.24	0	0.91	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.92	8.46	0.51	5.05	0	17.95	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.89	50.91	4.85	33	0	97.67	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.14	0.65	0	2.06	0.36	4.7	104

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	624.2	829	179.2	367	51	2050.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2625.9	3465.8	749.3	1543.5	215.1	8599.9	102
Białko [g]	10%	100	25.7	36.3	5.5	22.5	2.1	92.4	93
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	41.6	9.6	10.7	1.3	80.7	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	10.1	3	2.6	0.2	20.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	20.3	4.2	2.9	0	32.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.8	1.6	4.2	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	99.8	31.1	36.2	0	421.9	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.76	82.62	17.69	47.76	7.55	252.4	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.28	17.64	8.82	3.46	7.29	41.5	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.89	10.85	0.39	5.52	0	27.65	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.63
Sód [mg]	10%	2000	1026.19	652.72	21.45	710.74	756	3167.12	159
Potas [mg]	10%	4700	435.9	1052.47	45.65	385.97	0	1920.01	40
Wapń [mg]	10%	900	95.95	125.45	30.26	35.38	0	287.05	32
Fosfor [mg]	10%	580	344.53	368.83	59.19	177.92	0	950.48	164
Magnez [mg]	10%	304.5	86.24	77.75	3.59	43.51	0	211.11	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	4.25	0.2	2.01	0	10.66	167
Witamina A [μg]	25%	565	7.53	18.23	0.11	14.28	0	40.16	7
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	1.43	0.13	1.52	0	5.33	52
witamina E [mg]	30%	9	2.45	4.39	1.17	2.56	0	10.59	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.66	0.01	0.16	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.45	0.11	0.16	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.6	8.24	0.05	4.22	0	16.13	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.51	10.94	0.06	8.57	0	24.1	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	1.81	0.05	1.97	2.1	7.91	175

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	839.9	752.1	96.5	496.8	127	2312.6	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3523.9	3146.3	409.9	2086.5	533.3	9700	116
Białko [g]	10%	100	42.1	40.7	2.1	18.5	7.9	111.4	112
Tłuszcz [g]	10%	66	32.5	37.1	0.3	16.2	5.4	91.6	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.7	8.5	0	2.5	3.2	28.1	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	13.1	0	2.5	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.3	0	4.3	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	240.7	0	63.4	0	305.1	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.88	67.52	21.36	73.93	11.7	274.4	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.5	11.42	20.03	5.29	11.7	55.97	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.62	7.65	0	9.67	0	27.95	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.97
Sód [mg]	10%	2000	4687.57	1442.42	2.39	739.5	129.6	7001.5	349
Potas [mg]	10%	4700	302.88	1484.99	0	558.18	0	2346.06	50
Wapń [mg]	10%	900	665.29	210.18	0	61.53	216	1153.02	128
Fosfor [mg]	10%	580	198.55	450.04	0	243.44	0	892.04	154
Magnez [mg]	10%	304.5	77.96	98.02	0	76.25	0	252.23	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.52	3.21	0	3.39	0	9.13	142
Witamina A [μg]	25%	565	5.25	35.42	0	73.25	0	113.92	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.94	0	1.31	0	3.28	32
witamina E [mg]	30%	9	2.21	4.46	0	3.73	0	10.41	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.28	0	0.25	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.53	0	0.24	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.55	11.82	0	4.56	0	19.94	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.15	21.25	0	43.95	0	68.35	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	13.02	4	0	2.05	0.36	17.5	388

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	595.2	648.4	50.7	541.2	153	1988.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2507.5	2722.4	214.9	2274.6	643.5	8363	100
Białko [g]	10%	100	26.9	34.7	2.1	20.4	21.6	105.9	106
Tłuszcz [g]	10%	66	13	24.7	0	17	5.4	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	3.6	0	3.9	3.6	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	12.1	0	4.3	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	6.1	0	5.3	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	133.8	0	12.4	0	153.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.49	73.99	11.34	80.81	4.5	269.14	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.45	13.28	9.99	4.57	4.5	38.8	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.13	4.68	1.62	8.76	0	27.2	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.51
Sód [mg]	10%	2000	763.33	190.69	432	882.65	504	2772.68	139
Potas [mg]	10%	4700	483.94	666.18	0	412.04	0	1562.18	33
Wapń [mg]	10%	900	109.25	100.28	0	47.34	0	256.88	28
Fosfor [mg]	10%	580	289.05	348.21	0	229.64	0	866.9	150
Magnez [mg]	10%	304.5	69.38	50.33	0	71.99	0	191.72	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.96	2.11	0	2.85	0	7.93	124
Witamina A [μg]	25%	565	16.14	5.4	0	48.8	0	70.35	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.04	0	4.72	0	6.81	67
witamina E [mg]	30%	9	2.68	4.1	0	3.76	0	10.55	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.12	0	0.22	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.47	0	0.16	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.7	11.58	0	4.63	0	19.92	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.68	3.24	0	29.28	0	42.21	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.12	0.52	1.2	2.45	1.4	6.93	154

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	567.8	679.7	67.3	539.7	127	1981.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2398.1	2861	284.8	2268	533.3	8345.4	98
Białko [g]	10%	100	23.4	37	0.7	20.8	7.9	90	90
Tłuszcz [g]	10%	66	7.8	19.7	0.2	16.9	5.4	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.6	4.8	0	3.2	3.2	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.9	5.5	0	5.3	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3	0.1	6.5	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	23.1	0	32.4	0	57.3	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.99	91.43	16.84	80.55	11.7	306.53	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.89	11.43	11.58	3.85	11.7	53.45	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.42	6.03	2.45	9.18	0	28.1	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.77
Sód [mg]	10%	2000	494.74	246.28	2.34	705.6	129.6	1578.57	78
Potas [mg]	10%	4700	408.72	714.74	138.06	387.13	0	1648.67	35
Wapń [mg]	10%	900	96.67	47.66	14.04	49.69	216	424.07	48
Fosfor [mg]	10%	580	305.11	135.18	17.55	215.11	0	672.95	116
Magnez [mg]	10%	304.5	69.05	40.99	9.36	69.67	0	189.08	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.47	1.76	0.35	2.66	0	7.24	114
Witamina A [μg]	25%	565	9.44	45.42	5.16	28.97	0	89.01	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.5	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.48	2.49	0.36	3.86	0	9.2	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.12	0.01	0.22	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.16	0.04	0.15	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.89	3.55	0.09	3.81	0	11.36	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	27.25	3.1	5.14	0	41.16	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.37	0.68	0	1.96	0.36	3.94	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	666	616.7	56.2	494.7	149.8	1983.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2799.6	2591.8	237.9	2080.9	625	8335.4	99
Białko [g]	10%	100	30	39.3	0.1	17.4	10.8	97.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	19.6	0.1	13.5	9.4	62.9	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.9	0	2.9	6.4	21.6	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	8.7	0	4.4	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5	0	5.8	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	73.5	0	105.7	0	180.1	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.7	75.26	14.48	80.7	5.4	272.56	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.81	16.73	12.42	4.9	5.4	44.27	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.21	9.2	1.55	9.83	0	31.8	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.76
Sód [mg]	10%	2000	1018.45	300.33	6.21	519.52	54	1898.52	95
Potas [mg]	10%	4700	352.2	1956.93	95.22	561.7	0	2966.06	63
Wapń [mg]	10%	900	63.91	128.46	3.1	76.96	0	272.44	30
Fosfor [mg]	10%	580	195.67	493.55	11.38	263.66	0	964.28	166
Magnez [mg]	10%	304.5	65	122.25	6.21	74.89	0	268.36	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.67	3.65	0.31	3.49	0	10.13	159
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	112.73	3.45	38.39	0	164.8	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.85	0	3.34	34
witamina E [mg]	30%	9	2.21	4.17	0.4	4.01	0	10.8	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.4	0	0.26	0	0.9	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.48	0.02	0.28	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.57	15.92	0.58	4.21	0	24.3	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	67.63	2.06	23.03	0	98.88	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	0.83	0.01	1.44	0.15	4.74	106

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	590.8	622.7	193.5	452	153	2012.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2490	2612	813.5	1900.9	643.5	8460	102
Białko [g]	10%	100	26.4	30.5	3.6	18.3	21.6	100.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	11.7	24.2	6.3	12	5.4	59.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.2	0.7	1.6	3.6	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	12	0	4.6	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.6	0	5.5	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.4	71.7	0	0	0	74.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.88	74.98	31.5	72.67	4.5	284.54	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.43	21.61	4.05	3.31	4.5	39.91	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.42	8.82	1.89	10.24	0	33.38	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.83
Sód [mg]	10%	2000	2158.95	395.99	127.8	563.39	504	3750.13	187
Potas [mg]	10%	4700	389.9	1018.54	0	355.82	0	1764.26	38
Wapń [mg]	10%	900	393.32	163.13	0	38.67	0	595.14	66
Fosfor [mg]	10%	580	236.52	246.26	0	184.74	0	667.53	115
Magnez [mg]	10%	304.5	73.03	69.31	0	66.15	0	208.5	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.96	3.33	0	2.46	0	8.75	136
Witamina A [μg]	25%	565	9.62	130.19	0	7.07	0	146.9	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.69	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.18	7.01	0	3.28	0	12.48	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.23	0	0.22	0	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.36	0	0.09	0	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.79	4.69	0	3.76	0	12.25	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.77	59.75	0	4.24	0	69.78	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.99	1.09	0.35	1.56	1.4	9.37	208

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	596.8	657.7	89.2	531	127	2001.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2515.8	2759.7	376.7	2228.5	533.3	8414.2	100
Białko [g]	10%	100	30.8	34.3	0.7	22.1	7.9	95.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	12.4	24.8	0.7	19.2	5.4	62.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.6	0	5.2	3.2	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	11.9	0	2.3	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.5	0.1	5.1	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.9	0	0	0	24.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	95.5	78.96	21.78	71.25	11.7	279.2	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.63	16.55	17.46	2.52	11.7	52.86	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.42	9.35	3.6	8.1	0	31.48	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.53
Sód [mg]	10%	2000	2781.01	455.75	3.6	821.43	129.6	4191.39	209
Potas [mg]	10%	4700	356.16	1683.64	241.2	286.87	0	2567.88	55
Wapń [mg]	10%	900	357.22	136.21	7.2	37.72	216	754.36	84
Fosfor [mg]	10%	580	198.55	285.87	16.2	179.65	0	680.28	117
Magnez [mg]	10%	304.5	77.6	103.28	5.4	63.37	0	249.66	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	3.67	0.54	2.45	0	9.11	141
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	51.49	13.8	6.3	0	79.84	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.35	0	2.82	29
witamina E [mg]	30%	9	2.43	4.46	0.68	2.74	0	10.32	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.33	0.05	0.21	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.34	0.04	0.1	0	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.81	6.31	0.28	3.53	0	13.95	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	30.89	8.27	3.78	0	47.9	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.72	1.26	0.01	2.28	0.36	10.47	233

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	581.9	857.1	114.4	454.5	51	2059	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2449.9	3583.8	484.1	1915.7	215.1	8648.8	104
Białko [g]	10%	100	22.9	37.7	2.6	16.7	2.1	82.2	83
Tłuszcz [g]	10%	66	14	42.4	1.3	8.2	1.3	67.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	10.3	0.3	1.8	0.2	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	20.6	0.4	1.8	0	27.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.5	0.1	4.2	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	93.8	41	0	0	369.3	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.39	86.89	23.35	83.89	7.55	298.1	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.52	22.35	14.42	7.03	7.29	56.62	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.14	11.9	0.92	11.18	0	35.15	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.43
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.68
Sód [mg]	10%	2000	578.64	316.42	18.14	693.45	756	2362.67	119
Potas [mg]	10%	4700	494.07	1892.85	53.64	722.8	0	3163.38	67
Wapń [mg]	10%	900	98.61	128.67	6.61	74.03	0	307.94	34
Fosfor [mg]	10%	580	330.63	457.27	25.85	240.88	0	1054.65	182
Magnez [mg]	10%	304.5	72.92	115.21	2.22	86.43	0	276.79	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.08	4.42	0.33	3.06	0	11.92	186
Witamina A [µg]	25%	565	13.23	47.85	2.18	60.05	0	123.33	21
Witamina D [µg]	10%	10	2.14	1.43	0.19	1.01	0	4.78	47
witamina E [mg]	30%	9	2.77	5.22	0.17	3.33	0	11.5	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.88	0.01	0.28	0	1.43	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.54	0.06	0.17	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.87	11.79	0.05	5.17	0	20.89	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.93	28.71	1.31	36.03	0	74	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.6	0.87	0.05	1.92	2.1	5.9	132

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2059.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8656.3	103
Białko [g]	10%	100	95.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	64.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.3	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	289.68	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	50.54	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.28	104
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3248.33	162
Potas [mg]	10%	4700	2139.37	45
Wapń [mg]	10%	900	489.69	55
Fosfor [mg]	10%	580	774.4	134
Magnez [mg]	10%	304.5	227.53	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.9	139
Witamina A [µg]	25%	565	101.89	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.37	34
witamina E [mg]	30%	9	10.19	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.85	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.29	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.12	180