

Plan żywieniowy: D02. Dieta łatwostrawna 25.05-14.06.2026 rok (21 dni) ++ PROVITA

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmawska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, 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 krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, 	<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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

<p>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>6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</p> <p>4. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>		<p>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-26

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa curry z kurczakiem + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper</p>	<p>1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>6. #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, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny]</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p> <p>6. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [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>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>5. RW Paprykarz jaglany z koperkiem 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, # płatki jaglane M 15% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 0%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-05-27

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>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.)]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [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, 2026-05-28

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, 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 cukiniowa (lekka) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. Brokuły ugotowane 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p# Sałatka ryżowa z szynką (bez kukurydzy) 150.00g składniki: Cukinia 33%, Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik 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 cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-29

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywny 10% 5. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Miód pszczoły 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. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 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] 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 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] 	<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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. 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, 2026-05-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%</p> <p>4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</p> <p>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p> <p>7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-31

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. #Jaja gotowane 50.00g 6. 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# 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. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. 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] 6. RW Marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 	<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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 5. 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.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 	<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%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-06-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. #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>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p> <p>7. 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>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-06-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 5. 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.)] 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.] 	<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 zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plasterkach na zimno 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 10 - Środa, 2026-06-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. #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>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoes an sodu, aromaty.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, # Kasza orkiszowa 2% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>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.)]</p>	<p>1. #Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-06-04

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p> <p>6. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa buraczkowa 400.00g 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. 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>4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p> <p>2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 12 - Piątek, 2026-06-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. 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 koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</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>7. 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>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. RW Galaretką z rybą(dorszem) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-06-06

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, 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. k# Zupa kalafiorowa 350.00g 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 biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</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. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. p# Sałatka makaronowa z szynką 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (mąka pszenna) 14%, Kukurydza konserwowa 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

			<p>MIELONY 0%</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>	
--	--	--	--	--

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-06-07

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. 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 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%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# Ser Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>5. p# Pasta twarogowa z buraczkem gotowanym 60.00g 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</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

	<p>6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>7. 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%</p>		<p>2%</p> <p>6. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniające E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-06-08

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 	<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, zabieleną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g 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% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-06-09

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Jaja gotowane 50.00g 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.] 	<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 + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arbuz 150.00g 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 17 - Środa, 2026-06-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>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, aromat]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. RW Zupa brokułowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]</p> <p>6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik 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>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-06-11

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. P#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.)]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosolu 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%</p> <p>3. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>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]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>	<p>1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszonek 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>6. p#w Połudwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	<p>1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 19 - Piątek, 2026-06-12

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krem brokułowa 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. # Biszkopty okrągłe M 20.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. RW Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 43% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [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).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 20 - Sobota, 2026-06-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki:</p>

<p>wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <ol style="list-style-type: none"> p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] Burak gotowany, w plastrach 80.00g p#w Filet Złocisty/półdewica 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# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <ol style="list-style-type: none"> p# Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 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] RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% p# sos pomidorowy z włoszczyzną 150.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 	<p>100%]</p>	<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <ol style="list-style-type: none"> p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 	<p>mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	---	--------------	---	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-06-14

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. #Jaja gotowane 50.00g</p> <p>6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół 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%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. 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>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Połędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	597.5	649.1	105	571.7	77.7	2001.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2518.1	2740.3	445.2	2408.9	330.4	8443.2	100
Białko [g]	10%	100	26.6	32.6	1	27.2	12.4	100	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	11.7	0.3	16.4	0	44.7	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	4.4	0.1	5	0	13.2	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	1.7	0	1.7	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1.1	0	3.2	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	32	0	32.9	0	66.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	87.4	106.93	25.38	78.99	7.02	305.74	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.07	24.25	20.73	3.11	7.02	64.2	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.35	7.54	1.83	0.74	0	12.48	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	13.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.11
Sód [mg]	10%	2000	1072.19	1078.04	1.08	1135.38	54	3340.7	168
Potas [mg]	10%	4700	307.19	1193.85	426.6	300.3	0	2227.96	47
Wapń [mg]	10%	880	96.91	256.3	6.48	18.81	0	378.5	43
Fosfor [mg]	10%	580	93.46	253.83	21.6	107.22	0	476.11	82
Magnez [mg]	10%	304.5	18.27	75.08	35.64	27.39	0	156.4	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	3	0.43	0.67	0	5.58	88
Witamina A [μg]	25%	565	6.53	102.19	8.1	5.64	0	122.47	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.6	0	1.08	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	9	2.27	1.64	0.22	1.64	0	5.78	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.25	0.03	0.07	0	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.36	0.1	0.09	0	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.34	4.68	0.51	4.02	0	9.55	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.92	61.31	4.85	3.38	0	73.48	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	2.99	0	3.15	0.15	8.35	186

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	661.3	680.1	61.5	506.7	127	2036.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2778.4	2858.8	260.5	2139.7	533.3	8570.8	101
Białko [g]	10%	100	23.4	33.7	0.9	17.5	7.9	83.5	84
Tłuszcz [g]	10%	66	25	22.6	0.3	10.7	5.4	64.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	3.2	0	1.7	3.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	10.6	0	3.5	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	5.7	0	4.2	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	91.6	0	0	0	92.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.52	88.91	14.31	85.49	11.7	286.94	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.91	23.9	14.13	3.72	11.7	62.38	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.84	7.08	1.26	1.11	0	11.31	38
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.32
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.95
Sód [mg]	10%	2000	1433.17	826.76	0	648.32	129.6	3037.86	151
Potas [mg]	10%	4700	175.26	1109.95	0	260.57	0	1545.79	34
Wapń [mg]	10%	880	36.91	80.19	0	20.82	216	353.93	40
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	378.81	0	28.52	0	439.93	76
Magnez [mg]	10%	304.5	9.56	80.84	0	20.73	0	111.14	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	2.39	0	0.6	0	3.58	56
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	39.84	0	7.43	0	58.22	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.18	0	1.01	0	2.2	22
witamina E [mg]	30%	9	1.93	4.42	0	2.42	0	8.78	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.18	0	0.05	0	0.28	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.32	0	0.03	0	0.43	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	8.46	0	0.55	0	9.44	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	7.38	0	4.45	0	18.41	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.98	2.29	0	1.8	0.36	7.59	169

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	557.8	641.6	37.8	529.4	153	1919.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2351.3	2703.2	160.1	2232.2	643.5	8090.3	96
Białko [g]	10%	100	24.6	42	0.1	21.5	21.6	109.9	111
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	15.4	0	14.1	5.4	50.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	3.2	0	5.1	3.6	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.7	0	1.4	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	4	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	122.2	0	0	0	239.9	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.4	88.07	9.9	79.37	4.5	263.25	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.33	11.15	9.18	3.2	4.5	32.37	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.46	8.93	1.62	0.77	0	12.79	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.47
Sód [mg]	10%	2000	1062.86	213.15	0	1021.01	504	2801.03	140
Potas [mg]	10%	4700	241.44	1990.82	0	182.87	0	2415.14	51
Wapń [mg]	10%	880	56.53	142.17	0	9.71	0	208.43	23
Fosfor [mg]	10%	580	107.2	349.51	0	13.62	0	470.33	80
Magnez [mg]	10%	304.5	22.48	129.78	0	6.63	0	158.91	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.2	5.03	0	0.47	0	6.71	105
Witamina A [μg]	25%	565	5.79	51.51	0	12.41	0	69.72	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.46	0	1.01	0	3.05	31
witamina E [mg]	30%	9	1.71	1.74	0	2.08	0	5.54	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.51	0	0.03	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.43	0	0.02	0	0.68	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.29	6.76	0	0.61	0	7.67	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.47	30.9	0	7.45	0	41.83	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.59	0	2.83	1.4	7	156

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	570.6	649.8	41.5	631.2	127	2020.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2410.1	2735.9	175.4	2658.3	533.3	8513.1	101
Białko [g]	10%	100	31.9	45.7	0.3	22.9	7.9	108.9	109
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	17.4	0.3	18.9	5.4	53.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.6	0	3.5	3.2	14.9	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.8	0	1.5	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.9	0	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	88.9	0	0	0	89.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	85.36	81.94	10.08	92.96	11.7	282.05	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.53	15.35	9.72	4.05	11.7	48.36	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	8.73	1.71	1.66	0	13.61	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.1
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.2
Sód [mg]	10%	2000	1272.04	189.57	0	1094.39	129.6	2685.61	134
Potas [mg]	10%	4700	208.23	2302.21	0	310.54	0	2820.99	60
Wapń [mg]	10%	880	30.86	187.81	0	26.4	216	461.09	53
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	626.67	0	61.71	0	719.47	124
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	151.74	0	29.51	0	189.88	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	3.77	0	0.86	0	5.11	79
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	108.77	0	10.34	0	131.69	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.41	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.09	4.05	0	1.64	0	7.79	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.43	0	0.08	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.59	0	0.04	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	18.99	0	0.58	0	20.2	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	65.26	0	6.2	0	79.01	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.52	0	3.03	0.36	6.71	150

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	545.5	755.9	66.3	506.6	153	2027.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2306.7	3177.1	280.8	2139.1	643.5	8547.3	101
Białko [g]	10%	100	17.7	35.5	1.9	17.1	21.6	93.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	8.7	24	0.8	10.7	5.4	49.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	10	0.3	1.7	3.6	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6.5	0	3.5	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.3	0	4.3	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	56.6	0	0	0	65.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.57	105.04	12.96	86.14	4.5	308.22	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6	25.05	0.34	3.95	4.5	39.85	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	11.47	0.34	1.58	0	14.77	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.26
Sód [mg]	10%	2000	674.57	776.13	8.64	657.2	504	2620.55	131
Potas [mg]	10%	4700	248.7	860.52	0	247.4	0	1356.62	28
Wapń [mg]	10%	880	78.18	101.75	0	22.78	0	202.72	24
Fosfor [mg]	10%	580	143.95	152.37	0	22.76	0	319.09	55
Magnez [mg]	10%	304.5	22.87	50.82	0	12.57	0	86.27	29
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.7	2.46	0	0.77	0	3.93	62
Witamina A [μg]	25%	565	5.27	18.93	0	13.29	0	37.49	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.56	0	1.01	0	2.63	27
witamina E [mg]	30%	9	1.55	2.46	0	2.83	0	6.85	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.17	0	0.05	0	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.2	0	0.06	0	0.51	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.38	3.56	0	0.72	0	4.66	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.16	11.36	0	7.97	0	22.49	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	2.15	0.02	1.82	1.4	6.55	145

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	598.6	668.5	105	593.7	77.7	2043.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2520.2	2814.6	445.2	2500.8	330.4	8611.5	102
Białko [g]	10%	100	23.7	32.9	1	26.3	12.4	96.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	18.9	0.3	17.7	0	55.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	3.7	0.1	5.8	0	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.2	0	1.5	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.2	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	58	0	0.9	0	59.8	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.43	94.66	25.38	82.65	7.02	294.14	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.62	13.27	20.73	7.53	7.02	53.19	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	6.24	1.83	0.84	0	10.42	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.06
Sód [mg]	10%	2000	1088.44	233.15	1.08	1133.64	54	2510.31	126
Potas [mg]	10%	4700	208.23	933.4	426.6	223.33	0	1791.57	38
Wapń [mg]	10%	880	30.86	50.15	6.48	57.88	0	145.38	18
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	305.41	21.6	131.05	0	489.15	85
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	65.31	35.64	21.34	0	130.93	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	2.23	0.43	0.52	0	3.66	57
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	15.75	8.1	5.4	0	41.82	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.03	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.98	0.22	1.52	0	6.83	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.21	0.03	0.05	0	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.23	0.1	0.23	0	0.62	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	11.15	0.51	0.35	0	12.64	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	9.45	4.85	3.24	0	25.09	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	0.64	0	3.14	0.15	6.27	139

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	556.7	646.8	152.7	517.8	51	1925.2	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2347.4	2718.1	642.3	2189.5	215.1	8112.6	97
Białko [g]	10%	100	26.6	39.7	2.8	29.3	2.1	100.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	19.4	5.3	8.3	1.3	48.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	5.1	3.2	2	0.2	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	1.5	1.5	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	3.3	0.1	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	48	39.4	0.9	0	216.2	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.78	84.99	23.57	82.05	7.55	278.96	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.27	17.9	9.09	7.33	7.29	45.9	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.46	13.57	0.61	1.58	0	17.24	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.76
Sód [mg]	10%	2000	794.33	319.16	37.32	1125.72	756	3032.54	152
Potas [mg]	10%	4700	245.3	1908.31	15.34	293.89	0	2462.85	52
Wapń [mg]	10%	880	53.58	144.29	13.69	76.6	0	288.18	33
Fosfor [mg]	10%	580	113.06	354.38	21.55	120.25	0	609.25	105
Magnez [mg]	10%	304.5	22.84	110.1	1.55	17.74	0	152.25	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.26	3.68	0.18	1.46	0	6.6	104
Witamina A [μg]	25%	565	5.79	44.23	0.06	6	0	56.08	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.94	0.15	1.03	0	3.75	37
witamina E [mg]	30%	9	1.73	2.85	0.14	1.49	0	6.22	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.35	0	0.02	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.37	0.03	0.24	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.29	8.47	0	0.35	0	9.13	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.47	26.54	0.03	3.59	0	33.65	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.2	0.88	0.1	3.12	2.1	7.58	169

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	573.4	693.8	37.8	534.4	127	1966.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2416.6	2911.3	160.1	2255.1	533.3	8276.6	99
Białko [g]	10%	100	19.4	24.5	0.1	23.2	7.9	75.3	75
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	25.7	0	12.6	5.4	59.6	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	7.4	0	2.8	3.2	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	9.5	0	4	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.6	0	4.2	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	153.7	0	5.3	0	160	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.24	96.22	9.9	82.24	11.7	289.31	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	11.87	16.08	9.18	5.41	11.7	54.25	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	10.38	1.62	0.75	0	14.25	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.65
Sód [mg]	10%	2000	1106.44	205.1	0	1073.25	129.6	2514.39	125
Potas [mg]	10%	4700	208.23	1740.42	0	220.94	0	2169.6	46
Wapń [mg]	10%	880	30.86	198.38	0	45.85	216	491.1	57
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	406.56	0	95.57	0	533.21	91
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	113.52	0	20.64	0	142.79	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	4.93	0	0.53	0	5.94	92
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	54.84	0	6.46	0	73.87	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.03	0	1.04	0	3.09	30
witamina E [mg]	30%	9	2.09	3.57	0	2.31	0	7.97	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.37	0	0.05	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.57	0	0.15	0	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	6.25	0	0.33	0	7.22	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	32.9	0	3.87	0	44.32	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.56	0	2.98	0.36	6.28	139

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	555.3	642.9	72.4	583.6	153	2007.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2342.6	2706.7	307.4	2459.6	643.5	8459.9	101
Białko [g]	10%	100	28.1	40.6	1.5	30.4	21.6	122.4	123
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	17.6	0.2	16.4	5.4	53	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	3.1	0	2.6	3.6	12.9	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.9	0	6.4	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.4	0	5.8	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	91.1	0	24.3	0	116.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.28	84.17	16.02	79.06	4.5	265.04	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.25	21.91	15.02	4.84	4.5	50.53	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.48	0	1.08	0	9.93	34
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.44
Sód [mg]	10%	2000	1445.2	281.94	1.79	702.87	504	2935.82	146
Potas [mg]	10%	4700	187.5	1639.52	0	368.15	0	2195.17	47
Wapń [mg]	10%	880	34.75	190.94	0	89.5	0	315.2	36
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	475.79	0	215.8	0	729.8	126
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	105.92	0	26.59	0	150.22	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	4.7	0	0.99	0	6.1	94
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	26.85	0	14.7	0	46.56	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.02	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	1.52	3.17	0	3.8	0	8.5	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.25	0	0.08	0	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.44	0	0.3	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	17.08	0	5.28	0	22.63	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	16.11	0	8.82	0	27.93	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.01	0.78	0	1.95	1.4	7.33	163

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	652.4	625.6	80.4	570.7	77.7	2007	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2740.8	2635.7	341.2	2402.6	330.4	8450.9	101
Białko [g]	10%	100	23.3	44.6	1.8	24.2	12.4	106.5	106
Tłuszcz [g]	10%	66	24.9	14.2	0	18	0	57.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	2.7	0	4.3	0	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.4	0	4.5	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.8	0	4.3	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	82.5	0	108	0	191.4	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.32	85.2	18.9	78.25	7.02	273.69	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.72	14.34	18.9	3.15	7.02	51.14	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.56	11.11	1.35	0.77	0	14.81	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.68
Sód [mg]	10%	2000	1373.41	173.1	518.4	1059.11	54	3178.04	160
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1825.1	0	222.77	0	2253.38	48
Wapń [mg]	10%	880	35.83	189.81	0	23.81	0	249.46	29
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	635.68	0	74.82	0	751.01	130
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	168.94	0	10.23	0	198.46	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	6.44	0	1.13	0	8.01	126
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	101.08	0	12.41	0	119.05	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.52	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	1.53	4.23	0	2.87	0	8.65	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.67	0	0.05	0	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.73	0	0.17	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	17.53	0	0.62	0	18.45	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	60.64	0	7.45	0	71.43	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.81	0.48	1.44	2.94	0.15	7.94	177

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	557.3	549.3	202	569.5	127	2005.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2349.8	2314.9	854.2	2400.8	533.3	8453.2	99
Białko [g]	10%	100	17.1	41.6	8.6	29.4	7.9	104.7	105
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	11.8	3.4	15.5	5.4	50.5	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.6	1.9	4.7	3.2	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.7	0.5	1.5	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.8	0.1	3.1	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	88.1	8.1	1	0	98.2	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	90.64	74.39	34.44	78.44	11.7	289.63	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.09	21.4	11.8	4.1	11.7	61.1	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	10.42	0.66	0.74	0	13.33	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.12
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.81
Sód [mg]	10%	2000	710.44	303.68	82.7	1112.2	129.6	2338.62	117
Potas [mg]	10%	4700	208.23	2224.11	245.97	223.62	0	2901.95	61
Wapń [mg]	10%	880	30.86	234.36	198.62	67.17	216	747.02	87
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	613.87	170.9	151.86	0	967.71	166
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	146.09	21.99	21.21	0	197.93	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	4.24	0.28	0.56	0	5.56	86
Witamina A [µg]	25%	565	12.56	53.17	1.36	5.64	0	72.75	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.31	0.01	1.03	0	2.38	23
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.77	0.07	1.54	0	6.48	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.41	0.06	0.05	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.58	0.26	0.27	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	19.52	0.24	0.36	0	20.75	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	31.9	0.81	3.38	0	43.65	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.84	0.22	3.08	0.36	5.84	130

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	552.7	733.1	37.8	499.6	153	1976.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2333.1	3089.2	160.1	2112.8	643.5	8338.8	100
Białko [g]	10%	100	29.9	41.7	0.1	27.7	21.6	121.2	122
Tłuszcz [g]	10%	66	12.4	15.8	0	7.8	5.4	41.6	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	4	0	1.7	3.6	15	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0	1.4	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.9	0	3.2	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	0	0	0	71.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.88	112.7	9.9	80.46	4.5	288.44	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.43	16.44	9.18	3.37	4.5	37.93	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	13.73	1.62	1.78	0	18.51	62
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.44
Sód [mg]	10%	2000	1175.2	305.45	0	1052.28	504	3036.94	152
Potas [mg]	10%	4700	187.5	939.07	0	236.28	0	1362.86	29
Wapń [mg]	10%	880	34.75	104.57	0	32.06	0	171.38	20
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	215.98	0	27.97	0	282.16	49
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	59.52	0	14.76	0	91.99	31
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	2.86	0	1	0	4.27	67
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	75.8	0	19.76	0	100.58	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	1.52	2.46	0	2.19	0	6.18	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.22	0	0.05	0	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.31	0	0.06	0	0.43	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	3.76	0	0.67	0	4.69	41
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	45.48	0	11.85	0	60.34	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.26	0.84	0	2.92	1.4	7.59	168

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	539.2	640.2	105	647	127	2058.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2278.3	2690.6	445.2	2720.8	533.3	8668.5	102
Białko [g]	10%	100	25.7	32.5	1	23.2	7.9	90.5	91
Tłuszcz [g]	10%	66	9.6	20.9	0.3	21.9	5.4	58.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	4.7	0.1	4.7	3.2	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.2	0	1.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4	0	3.2	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.9	0	0	0	21.8	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.49	84.53	25.38	90.8	11.7	300.91	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.99	20.36	20.73	4.26	11.7	66.06	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	8.22	1.83	3.16	0	15.53	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.03
Sód [mg]	10%	2000	1261.09	224.24	1.08	1203.65	129.6	2819.68	140
Potas [mg]	10%	4700	276.06	1562.54	426.6	289.91	0	2555.12	54
Wapń [mg]	10%	880	54.55	105.5	6.48	17.07	216	399.61	46
Fosfor [mg]	10%	580	29.71	243.41	21.6	34.37	0	329.1	57
Magnez [mg]	10%	304.5	15.68	85.68	35.64	16.96	0	153.97	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	4.66	0.43	0.73	0	7.2	112
Witamina A [µg]	25%	565	6.15	60.79	8.1	16	0	91.05	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	1.49	2.6	0.22	2.17	0	6.5	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.01	0.25	0.03	0.06	0	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.27	0.1	0.04	0	0.48	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	5.27	0.51	0.92	0	6.99	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.68	36.47	4.85	9.6	0	54.63	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.62	0	3.34	0.36	7.04	156

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	528.9	761.5	114.4	546	51	2002	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2230.1	3194.1	484.1	2301	215.1	8424.6	100
Białko [g]	10%	100	21.6	42.2	2.6	20.9	2.1	89.6	90
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	29	1.3	15.2	1.3	60.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	11.5	0.3	3.4	0.2	19.3	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	10	0.4	3.3	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.3	0.1	4	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	127.7	41	0.3	0	403.5	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.95	89.09	23.35	81.65	7.55	282.63	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.01	16.52	14.42	5.42	7.29	47.67	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	12.55	0.92	1.1	0	16.24	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.56
Sód [mg]	10%	2000	754.32	342.71	18.14	989.82	756	2861	143
Potas [mg]	10%	4700	263.85	1436.05	53.64	251.79	0	2005.34	43
Wapń [mg]	10%	880	77.01	148.1	6.61	54.25	0	285.99	33
Fosfor [mg]	10%	580	167.55	495.81	25.85	70.37	0	759.6	130
Magnez [mg]	10%	304.5	17.84	103.82	2.22	20.84	0	144.74	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.07	4.05	0.33	0.8	0	7.27	113
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	27.42	2.18	6.77	0	47.34	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.04	0.19	1.02	0	4.4	43
witamina E [mg]	30%	9	2.27	3.89	0.17	2.18	0	8.52	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.31	0.01	0.05	0	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.42	0.06	0.11	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.47	15.69	0.05	0.35	0	16.57	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	16.45	1.31	4.06	0	28.4	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.09	0.95	0.05	2.74	2.1	7.15	159

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	581.8	886.1	41.5	510.3	127	2146.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2452.5	3717.1	175.4	2154.1	533.3	9032.5	107
Białko [g]	10%	100	28.4	40.8	0.3	23.1	7.9	100.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	37.4	0.3	11.3	5.4	70.2	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	10.7	0	1.9	3.2	20.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	13.2	0	3.7	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.3	0	4.3	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	124.3	0	0.4	0	126.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.33	98.65	10.08	79.31	11.7	282.09	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.37	26.27	9.72	3.9	11.7	56.97	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	4.35	1.71	0.96	0	8.46	29
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.41
Sód [mg]	10%	2000	1121.86	214.95	0	893.46	129.6	2359.89	118
Potas [mg]	10%	4700	248.7	549.91	0	253.37	0	1051.98	22
Wapń [mg]	10%	880	79.03	208.18	0	33.31	216	536.53	62
Fosfor [mg]	10%	580	148.51	391.38	0	67.63	0	607.52	105
Magnez [mg]	10%	304.5	23.33	41.21	0	10.82	0	75.37	26
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.52	2.02	0	0.65	0	3.2	50
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	9.68	0	14.24	0	29.47	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.9	0	1.02	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	1.53	4.51	0	2.96	0	9.01	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.12	0	0.05	0	0.24	24
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.72	0	0.13	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	2.73	0	0.8	0	3.91	34
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	5.8	0	8.54	0	17.68	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.59	0	2.48	0.36	5.89	131

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	526.1	593.7	144.3	633.9	153	2051	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2220.4	2504.3	607.9	2662.7	643.5	8638.9	103
Białko [g]	10%	100	25.2	38.3	6.7	22.4	21.6	114.4	114
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	11.7	4.1	24.7	5.4	57.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	2.7	2.4	8.6	3.6	20.6	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.2	0	1.4	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	2.5	0	3.1	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	67	0	0	0	194.8	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.35	87.88	20.11	80.75	4.5	273.6	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.2	17.6	19.03	6.3	4.5	51.64	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.54	0.4	0.9	0	11.29	37
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.9
Sód [mg]	10%	2000	1136.26	191.51	98.55	1363.01	504	3293.34	165
Potas [mg]	10%	4700	253.65	2155.23	175.5	182.87	0	2767.26	59
Wapń [mg]	10%	880	52.93	219.78	170.1	9.71	0	452.53	51
Fosfor [mg]	10%	580	113.86	544.44	12.15	13.62	0	684.07	118
Magnez [mg]	10%	304.5	23.78	133.02	2.7	6.63	0	166.14	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	3.6	0.27	0.47	0	5.59	87
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	106.87	11.25	12.41	0	136.09	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.41	0	1.01	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	1.71	3.2	0.1	2.08	0	7.1	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.39	0.09	0.03	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.59	0.02	0.02	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.31	14.51	0.25	0.61	0	15.69	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	64.12	6.74	7.45	0	81.65	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.53	0.27	3.78	1.4	8.23	183

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	511.6	724.5	105	511.3	127	1979.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2164.4	3049.7	445.2	2158.2	533.3	8351	99
Białko [g]	10%	100	22.1	35.1	1	24.3	7.9	90.5	90
Tłuszcz [g]	10%	66	7.3	19.9	0.3	11.5	5.4	44.6	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	2.9	0.1	3.5	3.2	11.6	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	9.2	0	1.4	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.1	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	64.1	0	0	0	65.9	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.92	105.41	25.38	77.9	11.7	310.32	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.26	21.73	20.73	4.14	11.7	71.58	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	8.83	1.83	0.74	0	12.91	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.22
Sód [mg]	10%	2000	674.89	242.29	1.08	1032.46	129.6	2080.33	104
Potas [mg]	10%	4700	251.43	1549.74	426.6	171.78	0	2399.57	51
Wapń [mg]	10%	880	74.06	153.8	6.48	15.33	216	465.68	53
Fosfor [mg]	10%	580	139.07	357.91	21.6	22.26	0	540.85	94
Magnez [mg]	10%	304.5	12.67	96.46	35.64	16.35	0	161.14	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.56	4.95	0.43	0.45	0	6.41	100
Witamina A [µg]	25%	565	12.56	59.2	8.1	5.64	0	85.51	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.09	4.05	0.22	1.54	0	7.92	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.23	0.03	0.04	0	0.37	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.37	0.1	0.02	0	0.76	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.71	12.43	0.51	0.25	0	13.92	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	35.52	4.85	3.38	0	51.3	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.67	0	2.86	0.36	5.2	114

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	613.9	542	112	641.8	77.7	1987.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2583.9	2281.3	473.8	2696.9	330.4	8366.5	100
Białko [g]	10%	100	28.5	39	1.3	25.8	12.4	107.2	107
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	14.3	1.3	24.4	0	59.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	2.7	0	5.9	0	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.6	0	7.5	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.8	0	5.5	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	122.2	0	216	0	339.1	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.51	68.5	24.3	80.22	7.02	261.55	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.2	15.06	21.6	3.38	7.02	51.28	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	8.53	1.35	1.15	0	12.4	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.03
Sód [mg]	10%	2000	1193.2	300.3	32.4	1070.66	54	2650.57	134
Potas [mg]	10%	4700	187.5	1823.96	0	320.42	0	2331.89	50
Wapń [mg]	10%	880	34.75	100.09	0	45.11	0	179.96	20
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	270.86	0	145.92	0	454.98	79
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	89.54	0	17.28	0	124.53	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	2.97	0	1.92	0	5.31	82
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	94.2	0	22.79	0	122.01	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	2.03	0	3.51	35
witamina E [mg]	30%	9	1.52	2.24	0	3.82	0	7.59	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.31	0	0.08	0	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.31	0	0.34	0	0.71	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	5.79	0	0.73	0	6.78	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	56.52	0	13.67	0	73.2	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.31	0.83	0.09	2.97	0.15	6.62	147

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	525	704.9	68.2	539.8	153	1991	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2220.7	2970.6	288.3	2276.2	643.5	8399.5	99
Białko [g]	10%	100	17.1	39.3	1.6	26.6	21.6	106.4	107
Tłuszcz [g]	10%	66	7.8	15.1	1.2	14	5.4	43.7	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	4.1	0.2	2	3.6	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.7	0	1.5	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.5	0	3.1	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	15.8	0	0.6	0	17.3	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.08	109	12.78	77.06	4.5	300.44	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.32	30.11	6.48	3.61	4.5	52.02	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	12.6	0.23	0.78	0	15.11	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.9
Sód [mg]	10%	2000	894.71	376.96	33.12	835.46	504	2644.26	133
Potas [mg]	10%	4700	208.26	1751.4	0	205.48	0	2165.15	45
Wapń [mg]	10%	880	31.59	504.25	0	45.61	0	581.47	66
Fosfor [mg]	10%	580	31.08	624.75	0	96.84	0	752.67	130
Magnez [mg]	10%	304.5	8.9	174.15	0	19.27	0	202.34	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.5	5.89	0	0.54	0	6.94	109
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	64.24	0	5.9	0	82.71	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.03	0	1.02	0	2.07	20
witamina E [mg]	30%	9	2.09	3.23	0	1.54	0	6.87	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.74	0	0.05	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.96	0	0.16	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	4.1	0	0.31	0	5.05	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	38.54	0	3.54	0	49.62	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	1.04	0.09	2.32	1.4	6.61	147

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	529.6	690.3	37.8	571.6	127	1956.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2239.7	2898.3	160.1	2406.1	533.3	8237.6	98
Białko [g]	10%	100	27	36.7	0.1	23.5	7.9	95.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	8	24	0	18.4	5.4	56	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	3.6	0	5.3	3.2	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	12.1	0	1.4	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.6	0	3.1	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	98.9	0	0	0	100.7	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.49	87.27	9.9	78.22	11.7	275.58	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.81	15.9	9.18	3	11.7	48.61	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	11.33	1.62	0.77	0	16.03	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.1
Sód [mg]	10%	2000	1103.14	331.13	0	1075.01	129.6	2638.89	132
Potas [mg]	10%	4700	319.26	2326.78	0	182.87	0	2828.92	61
Wapń [mg]	10%	880	97.75	185.97	0	9.71	216	509.44	58
Fosfor [mg]	10%	580	137.71	552.18	0	13.62	0	703.51	121
Magnez [mg]	10%	304.5	19.73	150.88	0	6.63	0	177.25	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	4.97	0	0.47	0	6.91	108
Witamina A [µg]	25%	565	6.15	85.13	0	12.41	0	103.7	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.64	0	1.01	0	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	1.49	4.78	0	2.08	0	8.36	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.42	0	0.03	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.56	0	0.02	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	10.89	0	0.61	0	11.88	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.68	34.56	0	7.45	0	45.7	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	0.91	0	2.98	0.36	6.59	146

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	558.8	806.4	82.5	528.8	51	2027.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2358	3383.5	349.3	2235	215.1	8541.1	101
Białko [g]	10%	100	28.3	45.5	2.7	20.2	2.1	99	99
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	29.9	1.1	8.3	1.3	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4.5	0.3	2	0.2	11.7	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	14.1	0.4	1.4	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	7.9	0	3.2	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	106.3	41.1	0	0	275.2	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.55	95.15	15.32	95.32	7.55	295.9	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.8	24.91	9.75	7.28	7.29	55.05	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	13.06	0.23	4.46	0	19.41	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.15
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.15
Sód [mg]	10%	2000	958.42	312.57	17.07	973.61	756	3017.69	152
Potas [mg]	10%	4700	223.41	2281.68	15.3	685.29	0	3205.69	69
Wapń [mg]	10%	880	54.01	139.07	5.42	67.29	0	265.81	31
Fosfor [mg]	10%	580	105.94	588.65	23.29	97.59	0	815.48	140
Magnez [mg]	10%	304.5	14.06	140.96	1.37	45.49	0	201.89	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.39	4.32	0.25	1.27	0	7.24	114
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	50.51	25.88	24.13	0	111.48	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.94	0.19	1.01	0	3.77	37
witamina E [mg]	30%	9	2.12	6.12	0.06	2.04	0	10.35	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.44	0	0.13	0	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.52	0.05	0.09	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.45	20.4	0	1.8	0	22.67	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	30.3	0	14.48	0	51.36	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	0.86	0.04	2.7	2.1	7.54	167

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2006.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8453.7	100
Białko [g]	10%	100	100.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143.4	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	286.12	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.48	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.85	46
% energii z białka	10%	15	-	21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2780.86	139
Potas [mg]	10%	4700	2229.28	47
Wapń [mg]	10%	880	366.16	42
Fosfor [mg]	10%	580	592.14	102
Magnez [mg]	10%	304.5	151.17	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.77	90
Witamina A [µg]	25%	565	82.84	14
Witamina D [µg]	10%	10	2.87	28
witamina E [mg]	30%	9	7.51	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.93	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	47.39	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.95	154