

Plan żywieniowy: D02. Dieta łatwostrawna 4-24.05.2026 rok (21 dni) ++

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-04				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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] Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory 	<ol style="list-style-type: none"> 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# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 	<ol style="list-style-type: none"> #owsianka z owocami i skyrem (śliwka, daktyl) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier śliwkowy, przecier daktylowy, woda, płatki owsiane górskie, zagęszczony sok cytrynowy] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%), 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).] Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. 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>5. #ryż pomidorowy (bez papryki) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ryż biały 19%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]</p>		<p>składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</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 krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%]</p> <p>3. RW Sałata lodowa z jogurtem 150.00g składniki: Sałata 67%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</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%), 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 sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>7. #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>8. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g</p> <p>5. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%</p> <p>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 40.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-05-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>8. p#w 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 krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>4. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 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%), 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 sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. 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>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, 2026-05-07

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, 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 cukiniowa (lekka) 250.00g 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]</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>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%</p> <p>5. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]</p> <p>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p>	<p>1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb 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 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</p> <p>6. sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p#w Połędwica sopočka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

			wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozspanka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozspanka warzywna 10% 7. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. Miód pszczeli 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza orkiszowa S (pszenica) 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 100.00g 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 jabłkowym 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. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 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, 2026-05-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>(pszenica) 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. #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>43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]</p> <p>4. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>5. p# sos warzywny jasny z kurczakiem (l) 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>		<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. RW Galaretki z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. 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. 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. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w Polędwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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, 2026-05-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabeliana jogurtem 350.00g 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% 3. #pierogi z serem 150.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 4. RW Jabłko pieczone z cynamonem 150.00g składniki: Jabłko 100%, Cynamon mielony 0% 5. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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# 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% 6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p>			<p>barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
Dzień: 9 - Wtorek, 2026-05-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 7. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa pomidorowa z ziemniakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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. P# Twarożek pomidorowy 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

<p>łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>				
Dzień: 10 - Środa, 2026-05-13				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. p# Pasta pomidorowo-jaglana z natką pietruszki 80.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafiolem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani (mleko) 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p#d Budyń 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<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 roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier, # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>8. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p>	<p>100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p>			
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-05-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>7. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw]</p> <p>8. p# Dżem truskawkowy 30.00g [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. RW Zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%]</p> <p>3. RW Ziemniaki duszone z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. RW Filet 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>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 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku 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, 2026-05-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>7. #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>8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa szpinakowa zabielenia z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p>	<p>1. #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 Galaretkę z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>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.]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-05-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. p# Pasta twarogowa z buraczkami gotowanym 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 8. Miód pszczeli bartnik 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. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g 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% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<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%), 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. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, #Jaja gotowane 15%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet, cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-05-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. # Udka kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. 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>6. RW Marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>7. p# Sos koperkowy 100.00g 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>1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb 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#w Poledwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, jaja kurze całe (jaja) 9%</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-05-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. #galaretką z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretką o smaku brzoskwinowym po przyrządzeniu w 100g gotowego</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. #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>8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>9. #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, szalwja) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa pomidorowa, zabeliana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. RW 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 Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>	<p>deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p>	<p>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 warzywny 10%</p> <p>5. RW Galaretki z jajkiem i brokułami 130.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-05-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozspanka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozspanka warzywna 10% 7. 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% 8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku 	<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 buraczkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 40% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% 5. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(lekki) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 37%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# 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. #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]

Euheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-05-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>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 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1%</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 sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, 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, 2026-05-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty,</p>

<p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda 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. #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>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>6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%</p>		<p>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 roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>śmietanka pasteryzowana, sól]</p>
Dzień: 19 - Piątek, 2026-05-22				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. #we Pasta jaglana na słodko 100.00g 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% 8. p#w Filet Złocisty/poleđwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# 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 warzywna z dynią 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seker], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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% 	<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%), 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# Pasta pomidorowa rybno-twarogowa 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 45% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dzień: 20 - Sobota, 2026-05-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g 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> <p>3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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 i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+cieleęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cieleęc 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</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# Serek wiewski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-05-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. 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% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# 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] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 70.00g składniki: #Galaretko 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], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [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)] 	<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. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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%)]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	802.8	489	102.6	519.1	127	2040.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3382.4	2065	433.8	2189.1	533.3	8603.8	101
Białko [g]	10%	100	37	40.4	4.4	22.1	7.9	112	111
Tłuszcz [g]	10%	66	21.5	6.7	1	13.6	5.4	48.4	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2	0.1	2.9	3.2	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	1.5	0	4.7	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	1.5	0	4.7	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	88	0	37.7	0	136.7	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.8	71.45	20.16	77.14	11.7	298.26	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.41	14.82	11.8	3.27	11.7	58.01	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.37	9.69	2.44	0.64	0	18.16	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.32
Sód [mg]	10%	2000	1179.92	243.48	11.52	685.8	129.6	2250.33	112
Potas [mg]	10%	4700	666.74	1672.32	0	315.82	0	2654.89	57
Wapń [mg]	10%	880	333.43	111.71	0	22.96	216	684.11	79
Fosfor [mg]	10%	580	473.67	539.54	0	114.97	0	1128.19	195
Magnez [mg]	10%	304.5	90.68	114.66	0	25.8	0	231.15	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.81	3.72	0	1.01	0	7.55	118
Witamina A [μg]	25%	565	12.91	85.66	0	4.86	0	103.43	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.76	0	3.27	33
witamina E [mg]	30%	9	3.61	1.97	0	2.16	0	7.76	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.37	0	0.07	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.46	0	0.1	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.36	18.64	0	3.49	0	23.5	204
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.74	51.39	0	2.91	0	62.06	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.67	0.03	1.9	0.36	5.62	126

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	821.3	550.4	105	518.2	127	2122.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3453.8	2308.8	445.2	2186.4	533.3	8927.7	106
Białko [g]	10%	100	32	19.6	1	22.5	7.9	83.1	84
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	21	0.3	12.4	5.4	67.4	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	4.2	0.1	3.4	3.2	21.9	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.1	0	1.6	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.8	0	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	138.5	0	1.8	0	151.6	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.38	75.01	25.38	79.5	11.7	302.98	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.88	21.66	20.73	3.68	11.7	78.68	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.32	8.65	1.83	0.89	0	14.71	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.59
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.16
Sód [mg]	10%	2000	1581.73	267.4	1.08	1050.27	129.6	3030.09	151
Potas [mg]	10%	4700	578.4	1791.62	426.6	209	0	3005.64	63
Wapń [mg]	10%	880	290.24	363.02	6.48	41.07	216	916.82	105
Fosfor [mg]	10%	580	286.72	473.46	21.6	49.79	0	831.58	144
Magnez [mg]	10%	304.5	46.11	111.12	35.64	19.81	0	212.69	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.38	3.63	0.43	0.67	0	6.12	96
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	43.33	8.1	10.97	0	76.7	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.02	0	2.75	27
witamina E [mg]	30%	9	2.5	3.88	0.22	1.63	0	8.25	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.36	0.03	0.04	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.77	0.1	0.07	0	1.37	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	4.06	0.51	0.32	0	6.26	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	26	4.85	6.58	0	46.02	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	0.74	0	2.91	0.36	7.57	168

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	769.6	552.2	37.8	492.5	153	2005.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3246.5	2324.5	160.1	2080.4	643.5	8455.1	101
Białko [g]	10%	100	33.6	40.5	0.1	22.2	21.6	118.2	119
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	14.8	0	9.9	5.4	48.4	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.5	0	3.8	3.6	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.7	0	1.4	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.6	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	124.1	0	0	0	251.2	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.62	67.87	9.9	78.84	4.5	280.74	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.94	13.92	9.18	2.62	4.5	45.17	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	7.62	1.62	0.93	0	13.59	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.81
Sód [mg]	10%	2000	1203.78	268.78	0	1092.15	504	3068.72	153
Potas [mg]	10%	4700	595.67	1794.78	0	149.89	0	2540.35	54
Wapń [mg]	10%	880	293.12	167.17	0	15.76	0	476.07	54
Fosfor [mg]	10%	580	375.73	290.65	0	15.13	0	681.51	118
Magnez [mg]	10%	304.5	58.6	95.59	0	7.57	0	161.77	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.17	3.4	0	0.58	0	6.16	96
Witamina A [μg]	25%	565	6.58	46.85	0	10.8	0	64.24	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.47	0	1.01	0	3.14	32
witamina E [mg]	30%	9	2.17	1.49	0	1.93	0	5.6	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.31	0	0.03	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.36	0	0.04	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.14	5.7	0	0.41	0	7.26	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.95	28.11	0	6.48	0	38.54	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.74	0	3.03	1.4	7.67	171

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	727.5	763.8	96.6	612	127	2327.2	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3071.2	3210	410.1	2579.3	533.3	9804.1	116
Białko [g]	10%	100	33.6	42.9	1.3	23.2	7.9	109.1	109
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	25.6	0	16.8	5.4	62.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4	0	3	3.2	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.8	0	1.5	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6	0	3.1	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	82.4	0	0	0	92.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.81	94.6	23.49	92.49	11.7	340.11	144
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.9	21.54	22.95	3.98	11.7	76.08	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.32	8.63	1.35	1.56	0	16.87	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.35
Sód [mg]	10%	2000	1210.42	697.15	0.1	1137.3	129.6	3174.6	159
Potas [mg]	10%	4700	635.61	1423.44	0	300.89	0	2359.95	50
Wapń [mg]	10%	880	291.07	155.95	0	24.67	216	687.71	79
Fosfor [mg]	10%	580	409.91	496.64	0	60.2	0	966.76	167
Magnez [mg]	10%	304.5	88.09	103.92	0	28.86	0	220.87	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	2.61	0	0.81	0	6.14	96
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	35.59	0	9.56	0	57.68	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	2.83	5.19	0	1.62	0	9.65	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.29	0	0.07	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.43	0	0.03	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.31	16.91	0	0.56	0	18.79	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	21.35	22.95	5.74	0	57.56	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	1.93	0	3.15	0.36	7.93	176

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	769.8	580.2	66.3	505.7	153	2075.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3253.5	2439.6	280.8	2135.2	643.5	8752.7	103
Białko [g]	10%	100	29.6	30.2	1.9	17.2	21.6	100.7	101
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	17.3	0.8	10.6	5.4	47.5	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	7.2	0.3	1.7	3.6	18.5	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	5.4	0	3.5	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.2	0	4.2	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	23	42.5	0	0	0	65.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	134.29	80.66	12.96	85.9	4.5	318.32	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.87	16.3	0.34	4.27	4.5	47.29	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.31	9.55	0.34	1.39	0	14.61	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.5
Sód [mg]	10%	2000	862.98	190.8	8.64	655.11	504	2221.53	111
Potas [mg]	10%	4700	764.7	947.17	0	269.29	0	1981.17	42
Wapń [mg]	10%	880	434.25	106.38	0	22.35	0	562.99	64
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	157.15	0	29.89	0	666.53	115
Magnez [mg]	10%	304.5	62.52	62.29	0	21.35	0	146.17	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.82	2.84	0	0.65	0	5.32	83
Witamina A [μg]	25%	565	15.24	27.36	0	8.12	0	50.74	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.14	0.47	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	2.56	2.47	0	2.45	0	7.48	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.19	0	0.05	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.21	0	0.04	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.6	3.47	0	0.56	0	5.64	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.14	16.41	0	4.87	0	30.44	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.53	0.02	1.81	1.4	5.55	123

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	765.7	711.7	105	516.4	127	2226.1	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3225.6	3001.4	445.2	2176.3	533.3	9382.1	111
Białko [g]	10%	100	32.7	32.1	1	19.9	7.9	93.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	17	0.3	14	5.4	57.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	2.3	0.1	1.9	3.2	14.9	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8	0	1.5	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.4	0	3.3	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.3	0	13	0	78.7	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.12	109.63	25.38	78.58	11.7	340.42	144
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.72	10.42	20.73	3.43	11.7	62.02	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.88	4.4	1.83	2.03	0	14.16	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.8
Sód [mg]	10%	2000	1063.69	211.31	1.08	685.41	129.6	2091.1	104
Potas [mg]	10%	4700	511.41	767.19	426.6	383.67	0	2088.89	44
Wapń [mg]	10%	880	269.47	48.28	6.48	38.27	216	578.51	66
Fosfor [mg]	10%	580	259.65	365.32	21.6	93.37	0	739.94	128
Magnez [mg]	10%	304.5	49.78	60.79	35.64	24.9	0	171.12	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.14	2.12	0.43	1.13	0	4.83	76
Witamina A [µg]	25%	565	6.58	36.29	8.1	33.95	0	84.93	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.19	0	1.01	0	2.29	23
witamina E [mg]	30%	9	1.91	3.47	0.22	2.38	0	8.01	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.16	0.03	0.07	0	0.43	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.22	0.1	0.11	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.84	11.25	0.51	3.33	0	15.94	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.95	21.77	4.85	20.37	0	50.95	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.58	0	1.9	0.36	5.22	116

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768	634.6	152.7	500.3	51	2106.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3238.9	2664.6	642.3	2115.7	215.1	8876.8	106
Białko [g]	10%	100	33.2	36	2.8	29	2.1	103.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	22.4	5.3	8.3	1.3	56.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.9	3.2	2	0.2	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	7.9	1.5	1.5	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.3	0.1	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	39.4	0.9	0	402.7	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.85	76.69	23.57	77.55	7.55	304.22	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.26	19.9	9.09	3.98	7.29	54.53	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.75	9.28	0.61	0.64	0	14.3	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.65
Sód [mg]	10%	2000	921.23	223.22	37.32	1090.22	756	3028	152
Potas [mg]	10%	4700	660.93	1632.62	15.34	205.33	0	2514.23	53
Wapń [mg]	10%	880	318.41	122.47	13.69	56.8	0	511.39	58
Fosfor [mg]	10%	580	483.55	250.73	21.55	128.74	0	884.58	152
Magnez [mg]	10%	304.5	57.37	88.79	1.55	19.76	0	167.49	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.56	4.73	0.18	0.49	0	8.98	141
Witamina A [μg]	25%	565	13.12	44.31	0.06	4.86	0	62.37	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.15	1.03	0	4.45	45
witamina E [mg]	30%	9	2.94	3.02	0.14	1.52	0	7.63	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.24	0	0.05	0	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.29	0.03	0.22	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	6.35	0	0.32	0	8.04	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	26.59	0.03	2.91	0	37.42	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.62	0.1	3.02	2.1	7.57	168

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	869.4	506.8	51	541.4	127	2095.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3665.9	2138.2	215.1	2282.2	533.3	8834.9	104
Białko [g]	10%	100	34.9	26.6	2.1	21	7.9	92.8	93
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	10.3	1.3	14.8	5.4	53.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	4.3	0.2	3.5	3.2	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	1	0	4	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0.7	0	4.2	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	5.3	0	35.9	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	134.87	79.61	7.55	81.29	11.7	315.04	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.94	33.74	7.29	5.28	11.7	72.97	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	5.85	0	0.77	0	10.18	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.52
Sód [mg]	10%	2000	1585.69	384.89	756	871.72	129.6	3727.9	186
Potas [mg]	10%	4700	572.1	676.03	0	212.58	0	1460.73	31
Wapń [mg]	10%	880	269.18	159.43	0	46.5	216	691.12	79
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	118.63	0	94.77	0	514.54	88
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	33.8	0	19.7	0	98.9	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	1.64	0	0.56	0	3.69	58
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	19.73	0	6.7	0	40.59	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.04	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.57	0.98	0	2.33	0	5.88	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.13	0	0.05	0	0.35	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.13	0	0.16	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	2.99	0	0.32	0	4.8	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	11.84	0	4.02	0	24.35	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.4	1.06	2.1	2.42	0.36	9.31	206

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	766.1	617.5	43.2	523.9	153	2103.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3231.9	2596.4	183.6	2209	643.5	8864.5	105
Białko [g]	10%	100	31.4	38.8	0	21.5	21.6	113.5	114
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	17.8	0	13.6	5.4	54.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.3	0	2.3	3.6	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.1	0	5	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.5	0	5	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	119.2	0	0.8	0	130.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	123.6	81.27	10.8	79.18	4.5	299.36	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.83	18.82	9.9	5.11	4.5	61.17	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	11.69	0	1	0	17.73	59
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.78
Sód [mg]	10%	2000	1154.05	293.33	0	679.8	504	2631.18	132
Potas [mg]	10%	4700	647.85	1842.15	0	214.77	0	2704.77	58
Wapń [mg]	10%	880	288.91	89.14	0	82.15	0	460.21	52
Fosfor [mg]	10%	580	415.53	235.3	0	114.79	0	765.63	133
Magnez [mg]	10%	304.5	96.22	84.57	0	12.5	0	193.3	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	2.64	0	0.7	0	5.9	92
Witamina A [μg]	25%	565	6.58	32.92	0	11.56	0	51.07	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.42	2.78	0	3.22	0	8.42	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.28	0	0.04	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.25	0	0.23	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.14	5.57	0	0.58	0	7.29	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.95	19.75	0	6.93	0	30.64	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.2	0.81	0	1.88	1.4	6.57	146

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	802	677.1	125.9	490.2	127	2222.5	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3377.2	2846	531.1	2068.8	533.3	9356.6	111
Białko [g]	10%	100	29.4	36.6	7.5	17.1	7.9	98.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	23.5	22.6	3.4	11.5	5.4	66.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	5.4	2.1	2.6	3.2	21.1	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.9	0.7	3.6	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.8	0	3.7	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	61.9	10.2	105.7	0	188.6	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120	85.16	16.28	79.76	11.7	312.92	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.9	13.24	15.3	4.8	11.7	61.95	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.12	7.14	0	0.69	0	11.96	40
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.07
Sód [mg]	10%	2000	1185.31	320.31	99.57	716.29	129.6	2451.1	122
Potas [mg]	10%	4700	643.08	918.59	288.47	208.19	0	2058.35	44
Wapń [mg]	10%	880	292.14	89.36	245.48	43.21	216	886.2	101
Fosfor [mg]	10%	580	332.57	320.85	198.4	82.62	0	934.47	160
Magnez [mg]	10%	304.5	66.22	66.01	24.54	19.69	0	176.48	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.18	2.13	0.2	1.12	0	6.64	104
Witamina A [μg]	25%	565	15.89	47.58	1.7	5.24	0	70.43	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.3	0.02	1.52	0	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.48	4.23	0.07	1.98	0	8.78	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.19	0.06	0.05	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.29	0.32	0.17	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.67	11.64	0.19	0.26	0	14.78	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.53	28.55	1.02	3.14	0	42.26	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	0.88	0.27	1.98	0.36	6.12	137

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	759.9	605.2	66.3	527.2	127	2085.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3208.7	2552	280.8	2225.3	533.3	8800.4	103
Białko [g]	10%	100	26.1	43.3	1.9	26.8	7.9	106.2	106
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	10.7	0.8	12	5.4	44.6	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.1	0.3	3.4	3.2	15.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.7	0	1.5	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.3	0	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	79.9	0	1	0	91.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	130.65	90.57	12.96	78.08	11.7	323.97	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.35	28.95	0.34	4.1	11.7	69.46	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	13.58	0.34	0.74	0	18.22	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.22
Sód [mg]	10%	2000	851.65	384.1	8.64	932.2	129.6	2306.2	115
Potas [mg]	10%	4700	572.1	2609.61	0	223.62	0	3405.35	73
Wapń [mg]	10%	880	269.18	421.2	0	67.17	216	973.57	112
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	761.29	0	151.86	0	1214.27	209
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	172.61	0	21.21	0	239.22	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	3.87	0	0.56	0	5.93	93
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	57.86	0	5.64	0	77.64	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.02	0	1.03	0	2.15	21
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.96	0	1.54	0	7.08	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.51	0	0.05	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.83	0	0.27	0	1.5	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	19.01	0	0.36	0	20.87	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	34.71	0	3.38	0	46.58	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	1.06	0.02	2.58	0.36	5.76	127

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	699.5	658.9	37.8	472.4	153	2021.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2953.5	2773.4	160.1	1997.7	643.5	8528.3	102
Białko [g]	10%	100	31.1	39.4	0.1	23.2	21.6	115.5	115
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	15.6	0	7.4	5.4	42.9	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	4	0	1.6	3.6	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.8	0	1.4	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.1	0	3.2	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0	0	79.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.95	97.68	9.9	78.94	4.5	303.98	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.61	15.74	9.18	3.01	4.5	56.05	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	15.33	1.62	1.57	0	21.53	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.45
Sód [mg]	10%	2000	890.89	293.92	0	890.35	504	2579.16	130
Potas [mg]	10%	4700	557.67	1093.03	0	214.69	0	1865.39	40
Wapń [mg]	10%	880	294.13	140.45	0	27.98	0	462.57	52
Fosfor [mg]	10%	580	293.85	251.86	0	24.76	0	570.47	98
Magnez [mg]	10%	304.5	55.18	84.87	0	12.96	0	153.03	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.32	4.06	0	0.89	0	6.28	98
Witamina A [μg]	25%	565	6.73	89.95	0	17.52	0	114.2	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.09	0	2.13	0	7.15	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.31	0	0.04	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.4	0	0.06	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.98	4.07	0	0.6	0	5.66	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.04	53.97	0	10.51	0	68.52	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.81	0	2.47	1.4	6.44	142

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	754.4	578.3	105	589.8	127	2154.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3186.3	2439.8	445.2	2483.8	533.3	9088.6	107
Białko [g]	10%	100	28.4	34.3	1	19.2	7.9	91	90
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	12.7	0.3	17.2	5.4	49.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	2.3	0.1	3.6	3.2	13.4	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	5.5	0	5.2	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.1	0	4.8	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	65.4	0	58.5	0	134.6	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	132.97	83.99	25.38	90.9	11.7	344.96	146
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.77	9.76	20.73	6.26	11.7	66.24	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.55	4.73	1.83	3.06	0	16.19	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.16
Sód [mg]	10%	2000	819.34	138.83	1.08	907.25	129.6	1996.11	99
Potas [mg]	10%	4700	584.23	875.08	426.6	527.23	0	2413.14	51
Wapń [mg]	10%	880	306.63	141.56	6.48	66.35	216	737.02	85
Fosfor [mg]	10%	580	298.99	383.78	21.6	104.01	0	808.38	140
Magnez [mg]	10%	304.5	47.05	73.55	35.64	37.11	0	193.36	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.84	2.61	0.43	1.33	0	6.23	98
Witamina A [μg]	25%	565	14.38	37.31	8.1	16.92	0	76.72	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.29	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.22	0.22	3	0	8.33	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.22	0.03	0.1	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.37	0.1	0.15	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.15	12.28	0.51	1.27	0	15.21	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.63	22.39	4.85	10.15	0	46.03	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.38	0	2.52	0.36	4.99	111

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	703.2	693.9	81.7	499.1	51	2029.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2966.9	2920.4	345.8	2107.4	215.1	8555.8	102
Białko [g]	10%	100	28.3	37.8	1.9	24.5	2.1	94.7	95
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	19.1	0.9	10.7	1.3	47.7	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	8.1	0.2	2.6	0.2	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	4.6	0.3	2.8	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	2.2	0	3.8	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	131.6	29.3	36.2	0	324.3	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.04	97.49	16.68	76.46	7.55	313.25	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.97	20.77	10.3	2.51	7.29	55.85	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	9.78	0.66	1.01	0	16.5	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.51
Sód [mg]	10%	2000	843.42	769.87	12.96	928.99	756	3311.25	165
Potas [mg]	10%	4700	692.15	1081.07	38.31	261.32	0	2072.86	45
Wapń [mg]	10%	880	308.96	108.49	4.72	31.69	0	453.88	52
Fosfor [mg]	10%	580	483.01	182.76	18.46	97.91	0	782.15	135
Magnez [mg]	10%	304.5	100.36	54.1	1.58	16.69	0	172.74	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.29	2.4	0.24	1.14	0	7.08	111
Witamina A [μg]	25%	565	6.58	17.12	1.56	13.01	0	38.28	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.74	0.13	1.52	0	4.05	40
witamina E [mg]	30%	9	2.58	1.55	0.12	2.12	0	6.39	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.17	0.01	0.06	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.22	0.04	0.15	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.16	4.31	0.03	2.34	0	7.85	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.95	10.27	0.93	7.8	0	22.96	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	2.13	0.03	2.58	2.1	8.27	185

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	908.3	477	72.4	525.8	127	2110.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3823.3	2000.1	307.4	2215.5	533.3	8879.8	105
Białko [g]	10%	100	41.2	33.6	1.5	19.4	7.9	103.7	104
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	18.3	0.2	14.7	5.4	66.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	4.1	0	2.4	3.2	20.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.1	0	2.1	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.1	0	3.2	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	73.4	0	54.9	0	139.6	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.28	48.55	16.02	79.64	11.7	280.2	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.37	12.76	15.02	3.67	11.7	62.54	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.83	8.41	0	1.6	0	13.85	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.28
Sód [mg]	10%	2000	1535.23	204.06	1.79	926.18	129.6	2796.88	139
Potas [mg]	10%	4700	582.33	1796.47	0	310.53	0	2689.34	57
Wapń [mg]	10%	880	318.43	102.9	0	39.54	216	676.89	77
Fosfor [mg]	10%	580	410.63	466.3	0	73.54	0	950.48	164
Magnez [mg]	10%	304.5	50.38	112.67	0	26.24	0	189.3	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.69	3.03	0	1.16	0	5.88	91
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	79.57	0	24.92	0	117.03	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.27	0	2.67	27
witamina E [mg]	30%	9	2.42	3.58	0	1.95	0	7.96	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.35	0	0.06	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.42	0	0.13	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	16.61	0	0.49	0	18.49	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	47.74	0	14.95	0	70.21	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.26	0.56	0	2.57	0.36	6.99	154

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	712.1	655.6	41.5	631.3	153	2193.7	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3005.7	2764	175.4	2651.8	643.5	9240.5	111
Białko [g]	10%	100	32.6	35.6	0.3	22.5	21.6	112.7	114
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	15.7	0.3	24.6	5.4	61.6	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3.4	0	8.6	3.6	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.6	0	1.4	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.3	160.1	0	0	0	171.5	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.23	95.85	10.08	80.11	4.5	302.78	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.13	17.71	9.72	6.17	4.5	55.24	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.35	5.92	1.71	0.87	0	11.86	40
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.95
Sód [mg]	10%	2000	1082.77	259.95	0	1360.06	504	3206.79	160
Potas [mg]	10%	4700	575.97	736.68	0	171.78	0	1484.44	32
Wapń [mg]	10%	880	318.74	148.08	0	15.33	0	482.16	55
Fosfor [mg]	10%	580	358.48	335.23	0	22.26	0	715.98	124
Magnez [mg]	10%	304.5	44.38	55.53	0	16.35	0	116.28	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	2.22	0	0.45	0	5.09	80
Witamina A [μg]	25%	565	14.6	5.24	0	5.64	0	25.49	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.7	0	1.01	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	3.26	2.22	0	1.54	0	7.03	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.14	0	0.04	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.43	0	0.02	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.34	9.27	0	0.25	0	11.88	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.76	3.14	0	3.38	0	15.29	23
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	0.72	0	3.77	1.4	8.01	178

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	850.9	475.7	105	509.4	127	2068.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3597.5	2008.9	445.2	2150.3	533.3	8735.4	103
Białko [g]	10%	100	36.9	31.6	1	23.6	7.9	101.2	102
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	7.9	0.3	11.6	5.4	38.5	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	1.8	0.1	3.5	3.2	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0	1.4	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	1.5	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	59.2	0	0	0	70.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	148.48	72.17	25.38	78.07	11.7	335.81	143
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.23	13.99	20.73	3.5	11.7	74.16	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	5.71	1.83	0.93	0	13.53	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.56
Sód [mg]	10%	2000	1015.9	277.96	1.08	1034.55	129.6	2459.09	123
Potas [mg]	10%	4700	691.05	972.74	426.6	149.89	0	2240.29	48
Wapń [mg]	10%	880	332.11	95.68	6.48	15.76	216	666.04	77
Fosfor [mg]	10%	580	523.53	316.63	21.6	15.13	0	876.9	152
Magnez [mg]	10%	304.5	100.27	64.62	35.64	7.57	0	208.11	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.63	1.98	0.43	0.58	0	5.63	88
Witamina A [μg]	25%	565	6.58	43.18	8.1	10.8	0	68.66	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.42	1.53	0.22	1.93	0	6.12	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.19	0.03	0.03	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.29	0.1	0.04	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.22	10.75	0.51	0.41	0	12.91	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.95	25.9	4.85	6.48	0	41.19	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	0.77	0	2.87	0.36	6.14	135

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	825.1	585.3	37.8	487	153	2088.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3476.9	2460	160.1	2054.8	643.5	8795.4	104
Białko [g]	10%	100	37.4	35.9	0.1	17.8	21.6	113	113
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	18.3	0	11.5	5.4	57.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.2	3	0	2.6	3.6	19.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.5	0	3.6	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.9	0	3.8	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	68.7	0	105.7	0	184.8	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.86	74.03	9.9	78.71	4.5	287.01	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.63	16.4	9.18	4.01	4.5	48.73	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.7	9.72	1.62	1.63	0	16.68	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.23
Sód [mg]	10%	2000	1336.78	284.44	0	696.42	504	2821.65	141
Potas [mg]	10%	4700	539.13	1967.28	0	352.54	0	2858.96	61
Wapń [mg]	10%	880	275.23	140.12	0	61.21	0	476.57	54
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	481.38	0	107.37	0	891.4	154
Magnez [mg]	10%	304.5	46.33	126.06	0	28.31	0	200.7	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.6	3.82	0	1.46	0	6.88	108
Witamina A [µg]	25%	565	12.52	101.48	0	31.18	0	145.18	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.52	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.42	4.03	0	2.36	0	8.82	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.41	0	0.08	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.48	0	0.21	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.29	15.19	0	0.47	0	16.97	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	60.88	0	18.7	0	87.11	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.71	0.79	0	1.93	1.4	7.05	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	713.2	639.7	66.3	501.7	127	2048.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3015.2	2697.1	280.8	2120.8	533.3	8647.3	102
Białko [g]	10%	100	28.1	33.6	1.9	27.1	7.9	98.9	99
Tłuszcz [g]	10%	66	11.4	13.5	0.8	8.8	5.4	40.1	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	2.9	0.3	2.5	3.2	13.2	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.8	0	2.1	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.2	0	3.2	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	26.5	0	6.8	0	44.6	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	125.94	100.51	12.96	78.76	11.7	329.88	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.3	22.22	0.34	4.93	11.7	58.49	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.29	9.65	0.34	0.91	0	14.2	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.18
Sód [mg]	10%	2000	1200.11	327.6	8.64	660.32	129.6	2326.28	115
Potas [mg]	10%	4700	545.46	983.11	0	308.47	0	1837.05	40
Wapń [mg]	10%	880	297.21	266.8	0	56.65	216	836.67	95
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	352.67	0	119.18	0	760.09	132
Magnez [mg]	10%	304.5	47.39	70.25	0	24.13	0	141.78	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	2.77	0	0.66	0	4.97	77
Witamina A [μg]	25%	565	12.67	10.84	0	7.84	0	31.36	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.04	0	2.56	25
witamina E [mg]	30%	9	2.34	2.94	0	1.71	0	7.01	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.2	0	0.06	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.41	0	0.2	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.15	3.48	0	0.67	0	5.31	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.6	6.5	0	4.7	0	18.82	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.33	0.91	0.02	1.83	0.36	5.81	129

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	695.3	641	37.8	535.6	153	2062.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2939.3	2689.3	160.1	2256.5	643.5	8688.8	104
Białko [g]	10%	100	35.6	33.5	0.1	20.7	21.6	111.7	113
Tłuszcz [g]	10%	66	11.3	24	0	15.5	5.4	56.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.3	0	4.4	3.6	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.8	0	1.4	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.5	0	3.1	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	21	0	0	0	32.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.27	77.67	9.9	78.57	4.5	284.92	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.96	16.62	9.18	2.79	4.5	50.06	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.3	10.35	1.62	0.74	0	16.02	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.23
Sód [mg]	10%	2000	1214.53	246.74	0	865.06	504	2830.33	141
Potas [mg]	10%	4700	588.03	1831.92	0	171.78	0	2591.75	56
Wapń [mg]	10%	880	319.58	170.06	0	15.33	0	504.98	57
Fosfor [mg]	10%	580	402.73	303.27	0	22.26	0	728.27	125
Magnez [mg]	10%	304.5	45.84	112.38	0	16.35	0	174.58	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	3.95	0	0.45	0	6.83	107
Witamina A [μg]	25%	565	14.22	56.17	0	5.64	0	76.03	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.48	4.79	0	1.54	0	8.82	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.36	0	0.04	0	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.37	0	0.02	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.38	6.41	0	0.25	0	9.06	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.53	33.7	0	3.38	0	45.61	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.37	0.68	0	2.4	1.4	7.07	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	753.2	725.2	74.5	499.8	51	2103.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3174.6	3042.7	314.9	2112.4	215.1	8860	106
Białko [g]	10%	100	35.6	40.8	2.2	18.2	2.1	99.1	99
Tłuszcz [g]	10%	66	19	27	1.2	8	1.3	56.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.9	0.3	1.9	0.2	12.8	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	12.7	0	1.5	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	7.1	0	3.3	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	92.6	0	0	0	420.6	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.75	85.36	13.65	90.6	7.55	309.94	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.39	23.24	9.21	5.8	7.29	60.94	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.93	11.47	0.16	3.79	0	21.36	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.07
Sód [mg]	10%	2000	918.13	281.24	32.25	892.53	756	2880.17	145
Potas [mg]	10%	4700	633.21	1960.44	0	542.26	0	3135.92	67
Wapń [mg]	10%	880	312.65	119.74	15.11	56.03	0	503.55	58
Fosfor [mg]	10%	580	440.56	514.98	0	72.76	0	1028.32	178
Magnez [mg]	10%	304.5	60.83	122.26	0	29.91	0	213	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.1	3.65	0	1.23	0	7.99	125
Witamina A [μg]	25%	565	7.18	41.37	0	25.25	0	73.81	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0	1.01	0	4.28	43
witamina E [mg]	30%	9	2.43	5.62	0	2.32	0	10.38	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.37	0	0.1	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.44	0	0.1	0	1.38	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.9	18.44	0	1.58	0	20.93	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.31	24.82	0	15.15	0	44.29	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.78	0.08	2.47	2.1	7.2	161

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2109.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8889.4	105
Białko [g]	10%	100	103.5	104
Tłuszcz [g]	10%	66	53.6	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	310.91	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	60.74	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.53	52
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	30	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2723.26	136
Potas [mg]	10%	4700	2379.21	51
Wapń [mg]	10%	880	629.95	72
Fosfor [mg]	10%	580	830.5	143
Magnez [mg]	10%	304.5	180.1	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.2	97
Witamina A [µg]	25%	565	71.74	13
Witamina D [µg]	10%	10	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	7.74	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.26	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	44.14	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.8	151