

# Plan żywieniowy: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25.05-14.06.2026 rok (21 dni) ++

## "Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

### ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

## Jadłospis

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

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</li> <li>2. Jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki <b>owsiane</b> 20%, Cynamon mielony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>askorbinowy]</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. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 60.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. p#o Sos szpinakowy z kurczakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Woda wodociągowa 20%, Szpinak 12%, # Kukurudza konserwowa M 8% [składniki: kukurudza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Groszek zielony konserwowy M 6% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p>	
---	---	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-26**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b></p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa curry z kurczakiem (z czerwoną fasolą) + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,</p>	<p>1. p# Jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki <b>owsiane</b> 5%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. #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>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>pietruszką, <b>seler</b>], # Fasola czerwona konserwowa M 10% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka, <b>selera</b> 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler</b> korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</p>		<p>(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. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>5. p# Pasta z tuńczyka i <b>twarogu</b> 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 30% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
<b>Dzień: 3 - Środa, 2026-05-27</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty,</p>

<p><b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>7. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 50.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>4. #Kapusta kiszona gotowana 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p>	<p>Fruvita kremowy 60% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%</p> <p>2. Dynia pestki 15.00g</p>	<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>	<p><b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - <b>pirosiarczyn</b> sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p>	<p>1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańską 100.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), p# Makaron pełne ziarno 12% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], # Kukurydza konserwowa M 9% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 5% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>8. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: <b>mleko</b> odtuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>			<p>sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-29**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>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),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. #Zupa minestrone 250.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masto ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>ps zenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</li> <li>5. #Pasta-śledź (<b>ryba</b>) z cieciorką m 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (<b>ryba</b>) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (<b>ryba</b>) 60%, sos pomidorowy 40% -woda,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>8. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</p>	<p>ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</p> <p>6. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 53%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p>		<p>koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-30**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki:</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. p# Sos pomidorowy z mielonym</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> <p>2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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),</p>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

<p>mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>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, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]</p>	<p>mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</p> <p>4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>5. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</p> <p>6. #Musztarda sarepska 20.00g [składniki: woda, <b>gorczyca</b>, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. p#o Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: <b>pszenna, pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia, jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane, orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>5. p#w Poledwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-06-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>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).]</li> <li>6. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</li> <li>7. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> <li>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>4. <b>Jaja</b> gotowane w koszulce 50.00g</li> <li>5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%</li> <li>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</li> <li>2. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 27% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%</li> <li>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniające E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.]</p>				
<b>Dzień: 9 - Wtorek, 2026-06-02</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>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).]</li> <li>6. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</li> <li>7. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa szczawiowa z <b>jajkiem</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, #<b>Jaja</b> gotowane 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</li> <li>5. p#o Surówka z buraka i kapusty</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 150.00g składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, # Płatki górskie M 11% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>], Słonecznik nasiona 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>5. p# Twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b> , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%		drożdże, olej rzepakowy, sól]	
--	---	--	-------------------------------	--

**Dzień: 10 - Środa, 2026-06-03**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>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).]</li> <li>6. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>3. Kotlety z ciecierzycy i kaszy jaglanej - panierowane, pieczone 130.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 32% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Woda wodociągowa 20%, Cebula 13%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Kasza jaglana 10%, #<b>Jaja</b> gotowane 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. Brokuły ugotowane 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</li> <li>5. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol>

<p>czasnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>7. #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>8. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>			<p>woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 11 - Czwartek, 2026-06-04**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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),</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# Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>7. #pasztet (kurczak+cieleęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>musztarda</b> 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczyce</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-06-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>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).]</li> <li>6. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</li> <li>7. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>8. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczek czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. p# Pulpety z <b>dorsza</b> pieczone 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 70% [składniki: <b>ryba</b>], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>2. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. RW Galaretkę z rybą(<b>dorszem</b>) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> <li>6. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-06-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>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).]</li> <li>6. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>8. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. p# Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li>6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Chrzan 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</li> <li>5. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańska 150.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), p# Makaron pełne ziarno 12% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], # Kukurydza konserwowa M 9% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 5% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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

**Dzień: 14 - Niedziela, 2026-06-07**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>4. #Medaliony drobiowe zapiekane z <b>mozzarellą</b> i pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 16%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13%</li> <li>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 60.00g składniki: p#</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol>

<p>(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. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>[składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Pieczarka uprawna świeża 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, <b>gorczyca</b>, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Czosnek 1%</p>		<p><b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
---	---	--	--	--

**Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-06-08**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka</p>	<p>1. p#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: Ogórek 88%,</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>8. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>	<p>mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. RW Naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: #Mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista 31%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%</p> <p>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, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>Roszonka warzywna 13%</p> <p>5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 43% [składniki: <b>ryba</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 39% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> <p>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
--	---	--	---	--

**Dzień: 16 - Wtorek, 2026-06-09**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabieleną <b>jogurtem</b> 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń</p>	<p>1. # jogodeser: skyr z arbuзем i słonecznikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbusz 39%, Słonecznik nasiona 3%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

<p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>7. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</p> <p>8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurudza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #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>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
---	---	--	---	--

**Dzień: 17 - Środa, 2026-06-10**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</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 gołąbkowa ( z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p#</p>	<p>1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki <b>owsiane</b> 25%, Słonecznik nasiona 5%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. p# Gulasz z pieczarkami i indykiem 250.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. # Ogórek kwaszony 150.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p>		<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Paszтет z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 18 - Czwartek, 2026-06-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z brązowym ryżem 275.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Chłodnik z jajkiem 350.00g składniki: <b>p# kefir</b> 29%</p>	<p>1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 200.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>	<p>[składniki: <b>Mleko</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 14% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, <b>jaja gotowane iżż</b> 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0%</p> <p>3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</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. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>5. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, Brokuły 17%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 19 - Piątek, 2026-06-12

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

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>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).]</li> <li>6. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>7. p# Pasta <b>serowa</b> z groszkiem 80.00g składniki: p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 37% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 12% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza <b>manna</b> 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. p#o <b>Dorsz</b> pieczony pod włoszczyzną 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 67% [składniki: <b>ryba</b>], p# włoszczyzna kostka 31% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li>6. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: <b>pszenna</b>, <b>pszena</b> pełnoziarnista, <b>żytnia</b>, <b>jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane</b>, <b>orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. RW Pasta z <b>tuńczyka i jajka</b> (I) 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], #<b>Jaja</b> gotowane 43%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 13% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol>
---	--	--	---	---

Dzień: 20 - Sobota, 2026-06-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy:</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2%</p>	<p>1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 60% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>	<p>[składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p>			
--	---	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-06-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: <b>pszenna, pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia, jęczmienna</b>; pełnoziarniste płatki: <b>owsiane, orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (<b>z mleka</b>), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</p> <p>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 <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	797.7	481.5	120.2	491.5	127	2018	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3354.5	2023.4	506.4	2068.9	533.3	8486.8	101
Białko [g]	10%	100	38.2	29.3	4.4	28.7	7.9	108.8	108
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	17	2.8	12.2	5.4	60.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	2.5	1.2	4.4	3.2	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.2	7.6	0.3	2.2	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	4.2	0.4	4.7	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	58.5	0	32.9	0	102.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.52	54.14	20.13	71.35	11.7	272.86	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.52	6.67	8.3	3.34	11.7	46.55	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.27	3.18	1.93	9.54	0	27.93	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.61
Sód [mg]	10%	2000	1150.55	178.92	42.88	2288.39	129.6	3790.35	189
Potas [mg]	10%	4700	921.91	715.42	107.4	555.7	0	2300.45	49
Wapń [mg]	10%	900	365.66	49.03	81.91	349.81	216	1062.42	118
Fosfor [mg]	10%	580	706.65	297.32	68.79	350.11	0	1422.87	245
Magnez [mg]	10%	304.5	169.77	60.65	22.08	103.03	0	355.54	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	2.37	0.69	3.62	0	12.09	189
Witamina A [μg]	25%	565	12.98	18.35	1.98	45.6	0	78.93	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.92	0	1.08	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	4.4	2.94	0.34	3.34	0	11.04	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.15	0.06	0.33	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.36	0.03	0.2	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.29	11.56	0.15	9.45	0	27.47	239
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.79	11.01	1.19	27.36	0	47.36	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.49	0.11	6.35	0.36	9.47	210

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	817.3	609.7	145.2	370.5	127	2070	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3433.1	2557.8	606.3	1560.5	533.3	8691.3	103
Białko [g]	10%	100	36.1	37.3	7	18	7.9	106.4	106
Tłuszcz [g]	10%	66	27	21	8.5	8.1	5.4	70.1	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	2.9	2.2	1.9	3.2	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10	1.6	2.1	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.4	3.4	4.4	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	89.5	0	2.2	0	102.2	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.05	74.86	10.67	60.63	11.7	271.92	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.02	18.13	4.9	3.42	11.7	53.19	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	14.13	1.07	8.57	0	37.39	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.5
Sód [mg]	10%	2000	1427.28	488.51	53.48	657.66	129.6	2756.54	137
Potas [mg]	10%	4700	921.27	1004.74	125.25	475.87	0	2527.14	54
Wapń [mg]	10%	900	316.63	76.49	100.57	67.46	216	777.17	85
Fosfor [mg]	10%	580	629.42	358.48	151.38	260.6	0	1399.89	242
Magnez [mg]	10%	304.5	165.94	72.47	66.48	83.35	0	388.25	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.32	2.3	1.47	3.3	0	12.41	194
Witamina A [μg]	25%	565	14.8	37.04	0	18.73	0	70.59	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.18	0	1.02	0	2.24	22
witamina E [mg]	30%	9	3.34	4.19	2.88	2.98	0	13.42	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.15	0.11	0.29	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.31	0.04	0.17	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.24	7.9	0.58	5.08	0	19.82	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	5.71	0	11.24	0	25.83	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.96	1.35	0.14	1.82	0.36	6.89	153

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	688.2	586.8	248.8	515.7	153	2192.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2899.7	2458.4	1042.9	2166.5	643.5	9211.1	109
Białko [g]	10%	100	29.2	36.6	10.1	24.5	21.6	122.2	123
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	25.9	10.6	16.5	5.4	73.4	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	3.7	2.9	6.5	3.6	21.7	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	9.6	2.6	1.9	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	9.8	3.6	4.6	0	23.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	108.7	0	0	0	235.7	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116	54.91	29.64	72.09	4.5	277.15	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.6	8.7	8.24	3.94	4.5	39	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	6.53	3.11	9.79	0	33.05	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.54
Sód [mg]	10%	2000	1301.33	184.28	62.31	1039.59	504	3091.52	154
Potas [mg]	10%	4700	820.13	695.65	247.86	483.7	0	2247.35	47
Wapń [mg]	10%	900	330.2	36.38	118.12	41.5	0	526.22	59
Fosfor [mg]	10%	580	633.9	218.7	277.29	264.43	0	1394.33	241
Magnez [mg]	10%	304.5	176.56	82.78	108.54	91.99	0	459.87	151
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.06	1.67	3.15	3.51	0	13.41	209
Witamina A [μg]	25%	565	6.82	4.61	2.07	50.09	0	63.6	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.4	0	1.01	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	2.98	6.14	3.21	3.54	0	15.89	176
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.27	0.14	0.31	0	1.29	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.11	0.08	0.14	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.28	3.51	0.48	5.97	0	17.25	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.09	2.76	1.24	30.05	0	38.16	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.61	0.51	0.17	2.88	1.4	7.72	171

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	717.3	663.6	50.7	471.8	127	2030.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3019.2	2792.3	214.9	1980.2	533.3	8540.1	102
Białko [g]	10%	100	30.2	39.1	2.1	19.6	7.9	99.1	99
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	19.5	0	15.9	5.4	59.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	7.6	0	3	3.2	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6	0	1.9	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.6	0	4.4	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.1	0	0	0	100.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.47	86.39	11.34	67.63	11.7	291.54	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.05	10.51	9.99	3.94	11.7	52.2	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.03	7.26	1.62	10.45	0	32.37	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.56
Sód [mg]	10%	2000	1043.88	477.21	432	979.07	129.6	3061.77	153
Potas [mg]	10%	4700	912.45	1413.06	0	412.03	0	2737.55	58
Wapń [mg]	10%	900	308.62	120.88	0	43.51	216	689.02	76
Fosfor [mg]	10%	580	628.25	410.72	0	236.49	0	1275.47	220
Magnez [mg]	10%	304.5	165.58	110.59	0	82.63	0	358.81	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	3.19	0	3.08	0	11.46	179
Witamina A [µg]	25%	565	13.8	99.62	0	47.44	0	160.86	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.48	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.6	3.36	0	3.16	0	10.12	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.26	0	0.27	0	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.39	0	0.13	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.41	13.21	0	5.05	0	24.68	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.27	56.76	0	28.46	0	93.5	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	1.32	1.2	2.71	0.36	7.65	170

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.1	728	193.5	370.5	153	2174.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3071.5	3047.9	813.5	1557.3	643.5	9133.8	109
Białko [g]	10%	100	37.1	35	3.6	13.4	21.6	110.8	111
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	32.6	6.3	11.4	5.4	72.5	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	10.3	0.7	2	3.6	21.8	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	12.9	0	4.3	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	6	0	5.2	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	76.2	0	12.4	0	226.8	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.94	79.04	31.5	56.51	4.5	285.49	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.83	12.8	4.05	2.88	4.5	40.06	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	10.95	1.89	6.33	0	32.07	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.38
Sód [mg]	10%	2000	830.58	443.07	127.8	595.19	504	2500.65	125
Potas [mg]	10%	4700	972.66	589.13	0	350.75	0	1912.55	41
Wapń [mg]	10%	900	371.89	111.45	0	43.47	0	526.82	58
Fosfor [mg]	10%	580	812.21	221.65	0	225.41	0	1259.28	217
Magnez [mg]	10%	304.5	174.85	84.1	0	69.83	0	328.79	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.01	2.81	0	2.51	0	11.34	177
Witamina A [μg]	25%	565	11.02	72.13	0	5.9	0	89.06	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.54	0	4.72	0	6.93	69
witamina E [mg]	30%	9	3.57	4.84	0	2.9	0	11.32	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.3	0	0.21	0	1.09	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.24	0	0.11	0	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	4.17	0	4.13	0	14.63	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	28.36	0	3.54	0	38.52	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	1.23	0.35	1.65	1.4	6.25	139

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	772.7	549.8	138.8	510.6	77.7	2049.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3248.5	2312.7	583.2	2141.1	330.4	8616.2	103
Białko [g]	10%	100	35.1	29.3	15.7	17.5	12.4	110.1	110
Tłuszcz [g]	10%	66	22.9	17.6	4.2	19.4	0	64.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.3	2.7	5.8	0	19.6	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	7.1	0	1.9	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.1	0.1	4.5	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.1	0	0	0	65.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.22	70.37	11.06	71.19	7.02	272.88	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.04	13.12	7.2	3.69	7.02	46.08	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.81	4.22	3.24	9.39	0	30.66	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.02
Sód [mg]	10%	2000	1191.48	245.4	451.8	1145.07	54	3087.75	155
Potas [mg]	10%	4700	691.59	865.87	253.8	468.04	0	2279.31	48
Wapń [mg]	10%	900	297.55	48.96	32.4	39.25	0	418.17	46
Fosfor [mg]	10%	580	474.98	287.42	28.8	258.94	0	1050.15	182
Magnez [mg]	10%	304.5	120.22	61.99	14.4	90.19	0	286.8	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.78	2.16	0.45	3.43	0	9.83	154
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	14.35	2.54	12.07	0	37	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.66	2.92	0.35	2.99	0	8.93	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.19	0.04	0.32	0	0.95	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.21	0.04	0.11	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.66	10.71	0.38	5.68	0	22.44	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	8.61	1.52	7.24	0	22.2	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.3	0.68	1.25	3.18	0.15	7.71	172

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	744.8	634.5	189.9	402.4	51	2022.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3133.8	2670.3	799	1694.1	215.1	8512.5	101
Białko [g]	10%	100	33.2	42.5	3.9	22.6	2.1	104.5	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	18.5	5.8	9.8	1.3	55.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	5.4	0.8	2.8	0.2	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4	0	1.9	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.3	0	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	33.7	0	0	0	361.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.55	77.38	31.5	59.72	7.55	291.72	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.07	12.86	3.15	2.48	7.29	39.85	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.05	6.31	2.16	7.8	0	30.32	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.77
Sód [mg]	10%	2000	888.6	380.8	135	1101.06	756	3261.47	163
Potas [mg]	10%	4700	943.71	593.82	0	330.43	0	1867.97	40
Wapń [mg]	10%	900	354.05	96.35	0	39.07	0	489.48	54
Fosfor [mg]	10%	580	745.18	162.09	0	227.44	0	1134.72	195
Magnez [mg]	10%	304.5	170.14	48.4	0	79.03	0	297.58	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.24	1.85	0	2.84	0	10.95	172
Witamina A [μg]	25%	565	10.9	28.34	0	4.2	0	43.45	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.01	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	3.26	1.75	0	2.34	0	7.37	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.12	0	0.26	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.18	0	0.09	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.32	3.97	0	4.52	0	15.82	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.54	17	0	2.52	0	26.07	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	1.05	0.37	3.05	2.1	8.15	181

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	766.5	466.7	121.2	558.8	127	2040.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3224.3	1966.2	509.5	2345.4	533.3	8579	101
Białko [g]	10%	100	34.3	19.8	6.2	21.7	7.9	90.1	90
Tłuszcz [g]	10%	66	21.6	10.5	4.1	20	5.4	61.8	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	4.2	2.4	2.6	3.2	19.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	2.5	0	6.8	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	1.1	0	7.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.3	0	0.3	0	152	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.02	77.42	15.25	77.45	11.7	296.86	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.23	9.81	13.23	2.99	11.7	53.97	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	8.74	0.94	9.32	0	31.9	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.39
Sód [mg]	10%	2000	1482	129.18	98.1	1115.02	129.6	2953.91	147
Potas [mg]	10%	4700	871.95	766.81	53.1	399.75	0	2091.62	45
Wapń [mg]	10%	900	312.67	151.63	167.4	63.75	216	911.46	102
Fosfor [mg]	10%	580	632.3	284.1	6.75	301.87	0	1225.02	211
Magnez [mg]	10%	304.5	178.9	91.17	3.6	92.78	0	366.46	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.18	3.78	0.13	3.47	0	12.57	196
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	29.01	1.98	6.3	0	47.13	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.9	0	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	3.34	1.12	0.13	4.3	0	8.92	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.31	0	0.31	0	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.42	0.01	0.21	0	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.22	4.02	0.03	5.25	0	15.54	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	17.41	1.19	3.78	0	28.27	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.11	0.35	0.27	3.09	0.36	7.38	163

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	750.6	677.6	141.7	467.5	153	2190.5	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3160.7	2840.2	598.2	1966.6	643.5	9209.4	110
Białko [g]	10%	100	40.2	28.3	11.3	28.6	21.6	130.2	130
Tłuszcz [g]	10%	66	18	28.4	2.8	12.7	5.4	67.4	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	7.2	0.3	2.3	3.6	20.4	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	13.4	0.7	4.5	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.6	1.5	5.8	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.3	0	50.9	0	193.7	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.57	81.49	18.37	63.86	4.5	281.8	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.76	20.29	6.56	4.49	4.5	50.62	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	8.76	1.43	8.67	0	32.48	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.99
Sód [mg]	10%	2000	2816.88	610.61	29.12	614.11	504	4574.73	229
Potas [mg]	10%	4700	921.27	1328.05	149.23	666.04	0	3064.61	65
Wapń [mg]	10%	900	619.3	159.29	16.16	90.44	0	885.2	99
Fosfor [mg]	10%	580	629.42	318.18	101.21	452.48	0	1501.3	259
Magnez [mg]	10%	304.5	165.94	82.83	34.67	103.6	0	387.06	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.32	4.23	0.85	3.57	0	13.99	218
Witamina A [µg]	25%	565	14.8	87.84	3.85	48.28	0	154.78	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.19	0	1.33	0	3.55	35
witamina E [mg]	30%	9	3.34	4.44	1.08	4.1	0	12.99	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.58	0.14	0.32	0	1.6	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.48	0.04	0.42	0	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.24	7.17	0.46	11.77	0	25.66	222
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	52.7	2.31	28.96	0	92.87	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.82	1.69	0.08	1.7	1.4	11.43	254

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	743.6	576.1	51	483.4	77.7	1932	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3128	2427	215.1	2025.6	330.4	8126.4	97
Białko [g]	10%	100	29.9	22.8	2.1	19.6	12.4	87	87
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	13.9	1.3	19.7	0	55.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	2.4	0.2	4.3	0	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	5.7	0	8	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.4	0	6.7	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	41.1	0	216	0	267.4	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.24	93.73	7.55	60.81	7.02	285.37	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.27	10.58	7.29	3.11	7.02	42.28	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.54	7.92	0	8.38	0	29.84	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.69
Sód [mg]	10%	2000	1555.8	160.55	756	662.1	54	3188.46	160
Potas [mg]	10%	4700	829.11	1087.09	0	509.14	0	2425.35	52
Wapń [mg]	10%	900	304.75	110.69	0	63.49	0	478.94	53
Fosfor [mg]	10%	580	566.42	264	0	348.58	0	1179.01	204
Magnez [mg]	10%	304.5	172.06	80.41	0	86.23	0	338.7	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	3.47	0	4.35	0	12.08	188
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	88.97	0	12.07	0	110.87	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.5	0	2.03	0	3.57	35
witamina E [mg]	30%	9	3.03	3.66	0	4.45	0	11.15	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.28	0	0.31	0	1.14	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.34	0	0.4	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.52	4.17	0	5.03	0	16.74	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	53.38	0	7.24	0	66.52	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.32	0.44	2.1	1.83	0.15	7.97	177

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	744.8	508.9	206.7	477.2	127	2064.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3133.8	2138.4	868.9	2007.1	533.3	8681.7	102
Białko [g]	10%	100	30.5	33.7	1.8	24.3	7.9	98.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20	17.6	6.9	12.8	5.4	62.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	2	0.8	3.4	3.2	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	6.7	0	2	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.8	0	4.6	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	74.5	0	0.9	0	85.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.4	56.61	35.14	70.83	11.7	291.69	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.22	17.35	3.31	4.53	11.7	51.11	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.54	5.47	1.88	9.79	0	30.68	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.01
Sód [mg]	10%	2000	1240.8	404.83	140.58	914.04	129.6	2829.85	141
Potas [mg]	10%	4700	829.11	991.2	0	526.9	0	2347.22	50
Wapń [mg]	10%	900	304.75	126.86	0	84.7	216	732.32	81
Fosfor [mg]	10%	580	566.42	349.4	0	372.43	0	1288.25	222
Magnez [mg]	10%	304.5	172.06	72.45	0	96.04	0	340.55	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	2.3	0	3.6	0	10.15	158
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	50.24	0	50.09	0	110.17	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.26	0	1.03	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	9	3.03	3.98	0	3.55	0	10.57	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.2	0	0.32	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.29	0	0.35	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.52	14.25	0	6.05	0	27.84	242
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	30.14	0	30.05	0	66.1	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.44	1.12	0.39	2.53	0.36	7.07	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	759.7	642.4	85.8	402.2	145	2035.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3196.9	2705.4	360.8	1693.4	609.8	8566.5	101
Białko [g]	10%	100	37.2	39.8	4.1	22.7	19.8	123.7	124
Tłuszcz [g]	10%	66	20.5	14.7	2.8	9.1	5.4	52.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.4	3.7	1.6	2.6	3.6	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.7	0	1.9	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	2.8	0	4.4	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	68.1	0	0	0	205.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.71	94.17	11.29	61.92	4.32	284.43	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.23	14.42	10.21	3.82	3.6	46.3	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.59	12.99	0.9	9.27	0	35.77	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.82
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46
Sód [mg]	10%	2000	899.52	276.42	65.7	1366.99	504	3112.63	155
Potas [mg]	10%	4700	861.69	894.71	60.3	509.8	0	2326.5	49
Wapń [mg]	10%	900	329.5	103.19	109.8	201.1	0	743.6	82
Fosfor [mg]	10%	580	702.86	204.72	4.05	241.3	0	1152.94	199
Magnez [mg]	10%	304.5	170.08	57.02	1.35	86.22	0	314.68	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.79	2.75	0.13	3.43	0	12.11	190
Witamina A [µg]	25%	565	5.92	75.15	3.45	56.82	0	141.34	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.64	0	1.01	0	3.29	32
witamina E [mg]	30%	9	3.26	2.44	0.17	3.62	0	9.5	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.21	0.01	0.29	0	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.3	0.01	0.14	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.95	3.42	0.07	5.48	0	14.93	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	45.09	2.06	34.09	0	84.8	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.76	0.18	3.79	1.4	7.78	173

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	713.9	624.8	93.6	532.6	127	2092	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3007.8	2631.1	392.5	2231.8	533.3	8796.8	105
Białko [g]	10%	100	37.3	29.8	4.8	21.6	7.9	101.6	102
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	16	2.8	20.9	5.4	60.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	5.5	1.6	4.4	3.2	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	3.2	0	1.9	0	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.1	0.1	4.3	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	14.4	0	0	0	24.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.83	94.39	13.68	69.9	11.7	302.5	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.33	14.47	10.35	3.34	11.7	55.2	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.73	8.47	3.24	11.04	0	36.49	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.84
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.76
Sód [mg]	10%	2000	2776.92	306.84	138.6	1144.29	129.6	4496.26	224
Potas [mg]	10%	4700	744.87	657.42	253.8	365.75	0	2021.84	43
Wapń [mg]	10%	900	594.82	120.07	140.4	44.79	216	1116.09	124
Fosfor [mg]	10%	580	474.98	196.09	28.8	233.59	0	933.46	161
Magnez [mg]	10%	304.5	119.86	80.04	14.4	81.73	0	296.04	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	1.99	0.45	2.96	0	9.11	142
Witamina A [μg]	25%	565	11.02	62.16	2.54	6.96	0	82.7	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.53	0.35	2.39	0	8.18	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.29	0.04	0.26	0	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.17	0.04	0.11	0	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.92	3.7	0.38	4.57	0	14.59	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	37.29	1.52	4.17	0	49.62	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.71	0.85	0.38	3.17	0.36	11.24	250

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	758.6	631.9	189.9	450.4	51	2081.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3190.5	2657.5	799	1891	215.1	8753.3	105
Białko [g]	10%	100	35.1	41.9	3.9	19.4	2.1	102.6	102
Tłuszcz [g]	10%	66	21.6	17.9	5.8	15.2	1.3	62	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.5	0.8	3	0.2	15.2	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	6	0	4.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	3.7	0	5.7	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	82.6	0	0.6	0	411.2	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.31	81.31	31.5	62.99	7.55	295.68	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.81	18.23	3.15	4.46	7.29	46.95	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13	11.45	2.16	8.3	0	34.92	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.84
Sód [mg]	10%	2000	884.28	429.91	135	770.06	756	2975.27	149
Potas [mg]	10%	4700	949.83	1237.22	0	466.71	0	2653.76	56
Wapń [mg]	10%	900	360.17	108.72	0	86.12	0	555.02	62
Fosfor [mg]	10%	580	811.78	479.44	0	302.68	0	1593.91	275
Magnez [mg]	10%	304.5	177.7	115.39	0	82.14	0	375.24	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.14	3.16	0	3.15	0	13.46	211
Witamina A [μg]	25%	565	8.62	18.72	0	12.53	0	39.89	7
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.94	0	1.02	0	4.5	44
witamina E [mg]	30%	9	3.69	3.12	0	3.8	0	10.62	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.37	0	0.29	0	1.26	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.97	0.41	0	0.25	0	1.64	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.01	16.21	0	5.06	0	27.29	237
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.17	11.23	0	7.52	0	23.93	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.19	0.37	2.13	2.1	7.43	166

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	752.6	797.2	91.6	418.1	127	2186.8	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3166.9	3339.1	386.3	1758.8	533.3	9184.5	110
Białko [g]	10%	100	32.5	38.9	3.5	20.9	7.9	103.9	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	35.8	2.2	11.6	5.4	74.8	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	5.8	1.2	1.9	3.2	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	17.2	0	4.1	0	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.7	0.1	5.5	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	225.9	0	0.4	0	236.7	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.18	84.21	14.88	61.4	11.7	290.39	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.38	24.32	12.82	2.7	11.7	67.93	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14	8.89	1.18	7.98	0	32.06	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.64
Sód [mg]	10%	2000	1232.16	330.73	49.27	793.51	129.6	2535.28	127
Potas [mg]	10%	4700	821.91	865.54	178.2	400.93	0	2266.59	48
Wapń [mg]	10%	900	310.87	138.95	91.8	62.67	216	820.3	91
Fosfor [mg]	10%	580	564.26	385.42	15.18	281.45	0	1246.33	215
Magnez [mg]	10%	304.5	159.1	63.6	14.51	83.22	0	320.43	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.28	2.62	0.37	3.02	0	10.31	161
Witamina A [µg]	25%	565	10.3	20.13	19.23	6.02	0	55.7	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.95	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.74	5.88	0.1	3.22	0	11.95	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.29	0.02	0.27	0	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.55	0.05	0.2	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.27	10.04	0.24	4.71	0	22.27	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.18	12.08	11.54	3.61	0	33.42	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.91	0.13	2.2	0.36	6.33	140

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	710.9	620.5	94.5	485.6	153	2064.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2993.4	2613.9	399.3	2038.2	643.5	8688.4	104
Białko [g]	10%	100	32.9	38.3	10.7	19.3	21.6	123	123
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	16.4	1.9	16.8	5.4	58	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.9	0.1	5.2	3.6	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3	0.3	1.9	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	1.7	1.2	4.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	14.4	0	0	0	151.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.16	82.84	8.67	68.71	4.5	276.9	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.03	12.64	7.25	1.78	4.5	40.22	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	6.11	0.41	9.32	0	28.75	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.25
Sód [mg]	10%	2000	1324.05	370.5	32	1163.43	504	3393.99	170
Potas [mg]	10%	4700	920.1	604.75	102.46	383.62	0	2010.95	43
Wapń [mg]	10%	900	329.77	92.7	8.84	47.62	0	478.95	53
Fosfor [mg]	10%	580	705.65	118.86	38.84	261.55	0	1124.92	194
Magnez [mg]	10%	304.5	183.4	46.32	16.67	91.27	0	337.67	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.99	1.48	0.28	3.44	0	11.2	175
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	24.07	4.35	6.3	0	44.55	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.28	0	1.01	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	3.52	1.44	0.98	2.55	0	8.51	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.11	0.08	0.3	0	1.06	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.13	0.02	0.13	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.24	2.45	0.38	5.22	0	14.31	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	14.44	2.61	3.78	0	26.73	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	1.02	0.08	3.23	1.4	8.48	190

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	702.5	523.3	155	455.5	127	1963.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2961.7	2201.8	651	1914.1	533.3	8262	98
Białko [g]	10%	100	35.5	33.2	6.5	18.4	7.9	101.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	16.1	5.4	13.9	5.4	54.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.2	1.6	2.7	3.2	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.8	0.9	4	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3	1.9	5.4	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	11.9	0	22.6	0	45.9	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.76	63.37	20.79	68.67	11.7	280.3	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.1	8.76	4.37	3.73	11.7	44.67	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	4.17	1.82	9.3	0	28.9	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.64
Sód [mg]	10%	2000	1020.93	272.15	46.62	785	129.6	2254.31	112
Potas [mg]	10%	4700	964.47	439.72	120.96	468.81	0	1993.97	43
Wapń [mg]	10%	900	359.83	58.27	93.64	51.29	216	779.05	86
Fosfor [mg]	10%	580	737.42	173.47	132.7	258.15	0	1301.76	225
Magnez [mg]	10%	304.5	169.99	78.63	45.18	86	0	379.8	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.41	1.85	1.06	3.29	0	11.64	183
Witamina A [μg]	25%	565	14.8	14.24	0	62.94	0	91.99	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.09	0	1.11	0	3.26	33
witamina E [mg]	30%	9	3.35	2.11	1.28	3.97	0	10.72	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.16	0.14	0.28	0	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.37	0.04	0.17	0	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	3.75	0.48	5.23	0	15.8	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	8.54	0	29.19	0	46.62	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.75	0.12	2.18	0.36	5.63	126

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	822.3	574.8	50.7	482.5	199.8	2130.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3457.8	2413.2	214.9	2021.6	833.4	8941	107
Białko [g]	10%	100	38.4	39	2.1	19.9	14.4	113.9	113
Tłuszcz [g]	10%	66	24.1	21.1	0	19.8	12.6	77.6	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.5	4.6	0	4.3	8.6	28.1	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.2	0	8	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	4.7	0	6.7	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	158.6	0	216	0	385.9	129
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.8	60.66	11.34	60.42	7.2	259.43	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.23	20.72	9.99	2.79	7.2	55.94	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.85	6.92	1.62	8.76	0	31.15	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.71
Sód [mg]	10%	2000	1564.66	313.91	432	653.55	72	3036.13	153
Potas [mg]	10%	4700	865.12	1091.94	0	566.89	0	2523.96	53
Wapń [mg]	10%	900	328.58	160.74	0	70.69	0	560.03	63
Fosfor [mg]	10%	580	593.75	147.93	0	358.48	0	1100.17	190
Magnez [mg]	10%	304.5	178.28	49.63	0	89.68	0	317.6	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.31	3.07	0	4.49	0	11.88	185
Witamina A [μg]	25%	565	9.98	79.1	0	22.44	0	111.54	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.44	0	2.03	0	3.5	34
witamina E [mg]	30%	9	3.06	3.25	0	4.6	0	10.93	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.16	0	0.32	0	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.3	0	0.42	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	1.81	0	5.12	0	14.64	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	47.46	0	13.46	0	66.92	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.34	0.87	1.2	1.81	0.2	7.59	168

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	741.3	552	193.5	401.3	145	2033.2	102								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3121.7	2324	813.5	1689.1	609.8	8558.1	102								
Białko [g]	10%	100	36	31.6	3.6	21.6	19.8	112.7	114								
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	13.5	6.3	9.8	5.4	52.4	80								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	3.5	0.7	2.3	3.6	17	76								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.3	0	2.9	0	12.1	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.9	0	4.6	0	13.4	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	12.2	0	87	0	111.1	37								
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.51	81	31.5	60.85	4.32	295.18	125								
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.63	24.96	4.05	3.6	3.6	51.85	111								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.5	10.2	1.89	8.67	0	35.26	117								
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.21								
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.61								
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.18								
Sód [mg]	10%	2000	2441.41	368.26	127.8	745.49	504	4186.97	208								
Potas [mg]	10%	4700	868.97	1385.29	0	482.09	0	2736.36	57								
Wapń [mg]	10%	900	649.64	351.42	0	49.93	0	1050.99	117								
Fosfor [mg]	10%	580	670.99	493.09	0	282.49	0	1446.58	250								
Magnez [mg]	10%	304.5	175.05	170.84	0	84.06	0	429.96	141								
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.66	3.22	0	3.7	0	12.59	196								
Witamina A [μg]	25%	565	8.92	90.87	0	50.36	0	150.16	27								
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.02	0	1.43	0	2.5	24								
witamina E [mg]	30%	9	3.21	3.79	0	3.55	0	10.55	117								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.44	0	0.29	0	1.3	131								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.52	0	0.25	0	1.36	137								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.18	2.96	0	5.3	0	14.46	126								
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.35	54.52	0	30.21	0	90.09	134								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	5	6.78	1.02	0.35	2.07	1.4	10.46	232								

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	717.9	542	171.7	449.8	127	2008.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3025.3	2278.5	723	1886.8	533.3	8447	100
Białko [g]	10%	100	36.9	29.7	6.8	18.6	7.9	100	101
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	17.6	4.4	16.8	5.4	60.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.8	1.7	4.7	3.2	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.5	0.7	1.9	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.5	0.8	4.4	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	80.2	0	0	0	90.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.16	69.4	27.21	60.23	11.7	281.72	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.18	11.71	8.09	2.14	11.7	48.84	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.59	6.61	2.4	8.42	0	30.03	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.11
Sód [mg]	10%	2000	1316.67	347.37	59.88	834.75	129.6	2688.28	134
Potas [mg]	10%	4700	813.54	1073.93	138.51	401.44	0	2427.43	52
Wapń [mg]	10%	900	312.4	124.25	112.32	41.5	216	806.48	90
Fosfor [mg]	10%	580	629.51	330.95	119.34	228.07	0	1307.87	226
Magnez [mg]	10%	304.5	165.58	79.06	35.63	80.11	0	360.4	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.98	3.11	1.13	3.15	0	12.39	194
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	34.29	2.07	10.8	0	53.08	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.53	0	1.01	0	2.57	25
witamina E [mg]	30%	9	3.08	3.28	0.48	2.73	0	9.58	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.2	0.11	0.28	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.36	0.04	0.12	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.93	6.35	0.26	4.82	0	17.37	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	20.57	1.24	6.48	0	31.85	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.96	0.16	2.31	0.36	6.72	148

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	733.8	642.3	189.9	409.5	51	2026.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3086.9	2708.4	799	1724.8	215.1	8534.5	101
Białko [g]	10%	100	35.3	41.2	3.9	15.9	2.1	98.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	13.7	5.8	8.3	1.3	49.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.2	0.8	1.8	0.2	12.5	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	4.9	0	1.9	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	2.7	0	4.4	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	117.9	0	0	0	445.9	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.29	92.61	31.5	73.09	7.55	315.06	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.09	20.6	3.15	5.24	7.29	51.38	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.78	8.53	2.16	10.8	0	35.28	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.16
Sód [mg]	10%	2000	885.36	288	135	795.87	756	2860.24	143
Potas [mg]	10%	4700	866.67	1183.63	0	722.8	0	2773.11	58
Wapń [mg]	10%	900	335.33	97.4	0	79.34	0	512.08	57
Fosfor [mg]	10%	580	655.9	443.04	0	285.07	0	1384.02	238
Magnez [mg]	10%	304.5	130.9	78.8	0	101.37	0	311.07	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.67	3.11	0	3.5	0	12.29	193
Witamina A [μg]	25%	565	11.62	20.71	0	18.65	0	51	9
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	1.53	0	1.01	0	5.07	50
witamina E [mg]	30%	9	3.41	2.45	0	2.74	0	8.6	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.23	0	0.33	0	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.56	0	0.16	0	1.63	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	15.75	0	5.69	0	27.43	239
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.97	12.42	0	11.19	0	30.6	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	0.8	0.37	2.21	2.1	7.15	159

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2067.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8691.4	103
Białko [g]	10%	100	107.1	107
Tłuszcz [g]	10%	66	62.2	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	190.6	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	285.76	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	48.77	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.25	107
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3173.16	158
Potas [mg]	10%	4700	2358.84	50
Wapń [mg]	10%	900	710.47	79
Fosfor [mg]	10%	580	1272.49	220
Magnez [mg]	10%	304.5	350.06	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.77	184
Witamina A [µg]	25%	565	85.16	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	10.52	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.57	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	49.05	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.93	176