

## Plan żywieniowy: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-24.05.2026 rok (21 dni) ++

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

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-04				
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: cykorია, <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 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. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # Mąka</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> 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p>askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 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>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>4. p#o Filet kurczaka zapiekany z pomidorem i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Pomidor 16%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 11% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>6. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana z pieczarkami i koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Pieczarka uprawna świeża 23%, #Kasza <b>bulgur</b> 20% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum], Cebula 10%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>Rukola 13%</p> <p>5. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 60.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w kiełbasa 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: 2 - Wtorek, 2026-05-05**

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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3%</p>	<p>1. p# Jogurt z nasionami 150.00g 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> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 150.00g [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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>[składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. #surówka z kapusty, ogórka i papryki 150.00g składniki: Kapusta biała 20%, Ogórek 20%, Jabłko 20%, Papryka czerwona 17%, Marchew 13%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. p# Sos musztardowy 150.00g 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>5. <b>Jaja</b> gotowane w koszulce 50.00g</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 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> <p>6. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet, cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <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>	
<b>Dzień: 3 - Środa, 2026-05-06</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%, <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</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,</p>	<p>1. #owsianka z owocami i skyrem (malina, rabarbar) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, <b>jogurt</b> naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier malinowy, przecier z rabarbaru, woda, płatki <b>owsiane</b> górskie]</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> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b></p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

<p>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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 100.00g 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/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>agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krem kalafiorowa 350.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 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 Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>		<p>graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/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.]</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>	
--	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-07

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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>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 kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [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,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa gotąbkowa ( z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <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. 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>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 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>	<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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E450, E452, 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</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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 30.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>			konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	-----------------------------	--

Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-08

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. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</li> <li>7. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>8. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. 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%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>6. Surówka z marchwi 220.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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> 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>5. RW Pasta z <b>dorsza</b>, ala paprykarz 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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>

## Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-09

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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</li> <li>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktosą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</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 brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>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]</li> <li>4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubiczka, kardamon, kozieradka, goździki,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</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> 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</li> <li>5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <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).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p>8. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p>	<p>kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>			
--	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-10

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 siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szcypiorek 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</b> durum]</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 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>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.]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</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, 2026-05-11

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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. 7Warzywa: rzodkiewka, roszonek 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Roszonek warzywna 13%</li> <li>7. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b> odtuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> <li>8. P#w kiełbasa żywiecka smaczna wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja</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 jarzynowa z białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>4. k# Sos warzywny z indykiem 250.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Woda wodociągowa 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, 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 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>,</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>

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.]			białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]	
---	--	--	---	--

**Dzień: 9 - Wtorek, 2026-05-12**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>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>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>p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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>p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>p#w Poledwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>p# Kompot wielowocowy 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>p# Zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> <li>Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</li> <li>P# <b>Twarożek</b> pomidorowy 100.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 57% [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%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

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.]	150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]			
---	--	--	--	--

**Dzień: 10 - Środa, 2026-05-13**

<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 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 słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li>7. #we Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki:</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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <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 do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>4. RW Filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani (<b>mleko</b>) 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13%</li> <li>5. p# Pasta <b>jajeczna</b> z warzywami 100.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 200.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p>Groszek zielony konserwowy bez zalewy 84%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyne]</p>	<p>rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p>		<p>MIELONY 0%</p> <p>6. p#w Polędwica sopočka 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 11 - Czwartek, 2026-05-14**

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 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki:</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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>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 suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>5. # surówka coleslaw 200.00g składniki: Kapusta biała 62%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</li> <li>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 ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</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>Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw]</p> <p>8. p#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>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>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>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-05-15

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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</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>Jaja</b> gotowane 100.00g</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, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 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 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> 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>5. RW Galaretką 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#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.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-05-16

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 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. 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> <p>8. p# <b>Ser</b> Rycki Edam light 30.00g</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. 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%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 250.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. # Ogórek kwaszony 100.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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> 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, #<b>Jaja</b> gotowane 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <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).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól,</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

[składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają **mleko**, **soje**), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-05-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>7. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 100.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>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. # Szyńka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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>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.]</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> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>5. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 17% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%</p> <p>6. p#w Polędwica 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-05-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <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 siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</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</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, <b>jaja gotowane iżż</b> 14%, #Kielbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka <b>żytnia</b> razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0%</p> <p>3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>4. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 150.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <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</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>2. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Słonecznik nasiona 10.00g</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> 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. RW Galaretkę z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>jaja gotowane iżż</b> 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. 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>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>gorczyce</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> odtuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>	<p>0%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>			
<b>Dzień: 16 - Wtorek, 2026-05-19</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 7Warzywa: rzodkiewka, roszonek 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>7. 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</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> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki 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 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. 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>4. p# Farsz z kurczakiem i warzywami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 43%, #Kapusta kiszona gotowana 26% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włośzczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 13%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb <b>graham</b> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. #Pasta-śledź (<b>ryba</b>) z cieciorką m 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Śledź (<b>ryba</b>) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (<b>ryba</b>) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szcypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

<p>kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>8. p#w Poledwica 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>			<p>wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny 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: 17 - Środa, 2026-05-20**

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: cykorcia, <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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [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%</li> <li>3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>4. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p#</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g 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%</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</li> <li>5. Pasztet z soczewicy 100.00g 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%</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>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. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/poleńdwica 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>], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</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, 2026-05-21**

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>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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p#włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza <b>manna</b> 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. #Medaliony drobiowe zapiekane z <b>mozzarella</b> i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy:</p>	<p>1. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>2. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: <b>jaja</b> gotowane <b>iżż</b> 42%, Brokuły 42%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [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 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>woda, sól ], Papryka czerwona 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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>6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</p>		<p>kremowy 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 19 - Piątek, 2026-05-22**

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,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa dyniowa z papryką i zielonym groszkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, # Groszek zielony konserwowy M 4% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>,</p>	<p>1. #owsianka z owocami i skyrem (malina, rabarbar) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, <b>jogurt</b> naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier malinowy, przecier z rabarbaru, woda, płatki <b>owsiane</b> górskie]</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> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

<p>drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>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%</p>	<p>stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 69% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# <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%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 230.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>		<p>4. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>5. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 40% [składniki: <b>ryba</b>], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 20 - Sobota, 2026-05-23**

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>4. p# Bułka <b>grahamka</b> 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>,</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> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>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 Połędwica 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: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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>4. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+cieleęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielece 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <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: 21 - Niedziela, 2026-05-24**

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></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</p>	<p>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</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> 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>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 Pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</p>	<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Połędwica 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>	
---	---	--	--	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	811.3	506.9	120.2	431.3	149.8	2019.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3410.8	2133.8	506.4	1803.8	625	8480.1	101
Białko [g]	10%	100	38	37.2	4.4	14	10.8	104.6	104
Tłuszcz [g]	10%	66	24.7	12.3	2.8	20.1	9.4	69.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.4	1.2	4.1	6.4	22.5	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	3.1	0.3	6.1	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	8.1	1.9	0.4	7.1	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	72.8	0	0	0	83.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.55	67.11	20.13	52.78	5.4	260.98	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.72	10.19	8.3	3.35	5.4	43.97	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.95	10.71	1.93	8.53	0	34.13	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.87
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.13
Sód [mg]	10%	2000	1158.47	214.18	42.88	783.9	54	2253.44	113
Potas [mg]	10%	4700	918.67	1068.28	107.4	321.23	0	2415.59	52
Wapń [mg]	10%	900	362.42	54.13	81.91	57.57	0	556.05	61
Fosfor [mg]	10%	580	707.37	446.72	68.79	208.26	0	1431.15	247
Magnez [mg]	10%	304.5	169.41	72.43	22.08	73.87	0	337.8	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.22	2.7	0.69	2.95	0	11.57	181
Witamina A [μg]	25%	565	11.48	17.06	1.98	5.94	0	36.49	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	1.75	0	1.35	0	4.48	46
witamina E [mg]	30%	9	4.82	1.42	0.34	4.09	0	10.67	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.2	0.06	0.24	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.62	0.03	0.11	0	1.42	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.28	16.2	0.15	3.82	0	26.47	230
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.89	10.24	1.19	3.56	0	21.89	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	0.59	0.11	2.17	0.15	5.63	125

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	830.5	491.1	217.9	393.7	95.3	2028.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3487.3	2060.4	909.4	1652.4	400	8509.6	103
Białko [g]	10%	100	36.3	18.9	10.5	19.6	5.9	91.4	92
Tłuszcz [g]	10%	66	28.6	19.3	12.7	14.1	4	78.9	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.2	4.4	3.3	3.7	2.4	23.2	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.2	2.4	2.5	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.8	3.5	5.2	5.1	0	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.7	0	2.2	0	160.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.64	62.78	16.01	50.34	8.77	251.55	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.39	13.32	7.36	3.58	8.77	47.44	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.68	5.17	1.6	6.7	0	27.17	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	37.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.58
Sód [mg]	10%	2000	1434.84	673.91	80.22	869.43	97.2	3155.62	158
Potas [mg]	10%	4700	867.99	792.61	187.88	417.82	0	2266.31	48
Wapń [mg]	10%	900	322.03	101.32	150.86	61.52	162	797.74	89
Fosfor [mg]	10%	580	629.42	220.95	227.07	211.46	0	1288.91	222
Magnez [mg]	10%	304.5	166.3	64.3	99.73	66.61	0	396.95	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	2.76	2.2	2.71	0	13.08	203
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	59.17	0	18.73	0	89.71	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	1.02	0	1.36	0	3.76	38
witamina E [mg]	30%	9	3.61	3.34	4.33	3.29	0	14.58	162
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.16	0.16	0.23	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.35	0.06	0.15	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	3.49	0.88	4.06	0	14.42	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	32.49	0	11.24	0	50.81	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.98	1.87	0.22	2.41	0.27	7.88	174

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	752.3	621.8	101.2	384.9	153	2013.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3165.7	2609.2	427.3	1616.7	643.5	8462.7	101
Białko [g]	10%	100	33.2	38	4.4	21.4	21.6	118.8	118
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	23.7	1	12.9	5.4	62.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3.2	0.1	5.4	3.6	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	11.2	0	2.3	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	6.6	0	5.1	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	108.7	0	0	0	352.5	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.36	67.88	20.16	48.68	4.5	258.59	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.69	11.07	10.8	1.98	4.5	43.05	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14	7.83	3.16	6.07	0	31.08	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.48
Sód [mg]	10%	2000	1109.51	200.89	11.52	919.26	504	2745.18	137
Potas [mg]	10%	4700	910.5	1259.09	0	272.38	0	2441.98	52
Wapń [mg]	10%	900	350.97	128.28	0	33.13	0	512.39	57
Fosfor [mg]	10%	580	699.23	184.54	0	178.3	0	1062.08	184
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	65.9	0	62.29	0	295.57	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.77	3.14	0	2.25	0	11.18	174
Witamina A [μg]	25%	565	10.3	94.87	0	4.2	0	109.37	20
Witamina D [μg]	10%	10	2.49	0.4	0	1.35	0	4.25	43
witamina E [mg]	30%	9	3.56	3.86	0	2.65	0	10.09	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.29	0	0.2	0	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.32	0	0.08	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.31	3.91	0	3.5	0	14.73	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.18	56.92	0	2.52	0	65.62	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0.55	0.03	2.55	1.4	6.86	153

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	770.5	461.8	51	499	63.5	1846	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3239.2	1940.6	215.1	2097.2	266.6	7759	93
Białko [g]	10%	100	32.7	28.6	2.1	26.4	3.9	93.9	94
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	15.5	1.3	15.3	2.7	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	2.9	0.2	3.6	1.6	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.1	0	2.4	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	3.2	0	5.6	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	57.7	0	0	0	68.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.1	54.48	7.55	68.37	5.85	250.37	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.32	15.19	7.29	1.84	5.85	45.5	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	5.32	0	9.32	0	27.54	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.59
Sód [mg]	10%	2000	1483.8	387.02	756	1424.43	64.8	4116.06	205
Potas [mg]	10%	4700	871.95	768.7	0	383.62	0	2024.28	43
Wapń [mg]	10%	900	312.67	99.19	0	47.62	108	567.49	63
Fosfor [mg]	10%	580	632.3	288.98	0	261.55	0	1182.84	204
Magnez [mg]	10%	304.5	178.9	62.07	0	91.27	0	332.24	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.18	1.6	0	3.44	0	10.23	160
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	36.25	0	6.3	0	52.37	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.12	0	1.35	0	2.84	29
witamina E [mg]	30%	9	3.83	3.31	0	3.04	0	10.2	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.27	0	0.3	0	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.24	0	0.13	0	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.22	11.17	0	5.22	0	22.62	196
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	21.75	0	3.78	0	31.42	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.12	1.07	2.1	3.95	0.18	10.29	229

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	730.6	742.2	193.5	374.2	153	2193.6	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3077.4	3103	813.5	1571.6	643.5	9209.2	111
Białko [g]	10%	100	37.2	34.1	3.6	12.8	21.6	109.4	110
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	36.5	6.3	12.1	5.4	77.2	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	13.3	0.7	1.9	3.6	24.8	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	13.4	0	4.4	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.8	0	6.3	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	93.2	0	0	0	231.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.48	75.12	31.5	56.96	4.5	282.57	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.93	18.01	4.05	4.39	4.5	46.89	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	11.95	1.89	7.3	0	34.76	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.07
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.63
Sód [mg]	10%	2000	834.18	383.42	127.8	449.12	504	2298.52	114
Potas [mg]	10%	4700	1012.62	888.66	0	427.94	0	2329.22	50
Wapń [mg]	10%	900	376.93	119.46	0	40.78	0	537.18	60
Fosfor [mg]	10%	580	810.77	171.47	0	190.88	0	1173.13	203
Magnez [mg]	10%	304.5	174.49	60.59	0	69.09	0	304.17	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.22	3.11	0	2.6	0	11.94	187
Witamina A [μg]	25%	565	14.8	52.49	0	48.09	0	115.38	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.69	0	1.35	0	3.7	38
witamina E [mg]	30%	9	3.53	5.05	0	4.33	0	12.93	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.19	0	0.22	0	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.27	0	0.13	0	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	3.21	0	4.3	0	13.87	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	16.57	0	28.85	0	54.31	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	1.06	0.35	1.24	1.4	5.74	127

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	759.2	654.5	138.8	382.1	149.8	2084.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3190.9	2760.8	583.2	1600.7	625	8760.8	104
Białko [g]	10%	100	32.6	34.9	15.7	15.6	10.8	109.7	111
Tłuszcz [g]	10%	66	23	11.8	4.2	15.5	9.4	64	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	2.1	2.7	2.2	6.4	21.1	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.4	0	2.3	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3	0.1	5.2	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.8	0	13	0	79.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.43	108.35	11.06	48.89	5.4	286.15	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.54	8.17	7.2	3.63	5.4	38.96	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.2	12.66	3.24	7.76	0	37.87	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.32
Sód [mg]	10%	2000	1293.72	216.04	451.8	483.36	54	2498.93	126
Potas [mg]	10%	4700	718.95	1172.49	253.8	605.07	0	2750.33	58
Wapń [mg]	10%	900	300.43	100.34	32.4	51.86	0	485.04	54
Fosfor [mg]	10%	580	475.7	524.27	28.8	255.28	0	1284.06	221
Magnez [mg]	10%	304.5	132.1	160.83	14.4	79.62	0	386.95	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.88	3.23	0.45	2.99	0	10.57	166
Witamina A [µg]	25%	565	9.1	83.27	2.54	35.23	0	130.16	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.37	0.19	0	1.35	0	2.91	30
witamina E [mg]	30%	9	2.99	3.05	0.35	3.63	0	10.03	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.53	0.04	0.26	0	1.23	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.32	0.04	0.15	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.67	14.95	0.38	6.91	0	27.92	242
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.46	49.96	1.52	21.13	0	78.09	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.59	0.6	1.25	1.34	0.15	6.24	139

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	757.3	658.2	189.9	423.9	51	2080.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3185.3	2768.7	799	1783.1	215.1	8751.5	104
Białko [g]	10%	100	33.5	45	3.9	22.8	2.1	107.4	108
Tłuszcz [g]	10%	66	21.3	19.9	5.8	11.5	1.3	60	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	5.5	0.8	3.1	0.2	16.4	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.1	4.8	0	2.4	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	2.6	0	5.5	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	33.7	0	0	0	361.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.67	78.53	31.5	61.45	7.55	293.72	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.26	11.49	3.15	4.23	7.29	39.43	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.65	8.03	2.16	8.64	0	32.49	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.89
Sód [mg]	10%	2000	1147.8	451.22	135	1113.39	756	3603.42	181
Potas [mg]	10%	4700	897.63	528.92	0	445	0	1871.56	39
Wapń [mg]	10%	900	353.33	91.37	0	37.54	0	482.26	53
Fosfor [mg]	10%	580	747.34	153.56	0	231.67	0	1132.58	195
Magnez [mg]	10%	304.5	183.46	42.54	0	80.83	0	306.84	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	1.71	0	3.11	0	11.12	174
Witamina A [μg]	25%	565	7.42	26.57	0	50.09	0	84.09	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.87	0.67	0	1.35	0	4.89	50
witamina E [mg]	30%	9	3.83	1.94	0	3.91	0	9.68	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.11	0	0.27	0	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	0.16	0	0.13	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.31	3.87	0	5.29	0	16.48	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.45	15.94	0	30.05	0	50.45	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.18	1.25	0.37	3.09	2.1	9	201

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	783.7	444.8	51	642.9	127	2049.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3294.7	1873.2	215.1	2689.8	533.3	8606.3	102
Białko [g]	10%	100	34.5	30.6	2.1	22.3	7.9	97.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	12.4	1.3	30.6	5.4	73.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	2.3	0.2	4.6	3.2	17.8	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.2	0	9.4	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	2.7	0	9.1	0	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.9	0	0.4	0	67.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.97	54.24	7.55	73.73	11.7	263.21	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.38	10.01	7.29	4.79	11.7	50.19	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.85	3.47	0	8.71	0	26.04	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.39
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.43
Sód [mg]	10%	2000	1241.97	290.04	756	1014.51	129.6	3432.13	172
Potas [mg]	10%	4700	883.47	645.75	0	414.76	0	1943.99	42
Wapń [mg]	10%	900	321.22	48.27	0	65.98	216	651.48	72
Fosfor [mg]	10%	580	626.99	259.6	0	289.27	0	1175.87	203
Magnez [mg]	10%	304.5	164.95	49.23	0	83.35	0	297.54	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.36	1.65	0	3.23	0	10.26	161
Witamina A [μg]	25%	565	12.54	8.27	0	47.1	0	67.91	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.4	0	1.35	0	3.13	32
witamina E [mg]	30%	9	3.5	1.62	0	6.18	0	11.31	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.09	0	0.28	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.19	0	0.26	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.97	5.74	0	5.07	0	16.78	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.52	4.96	0	28.26	0	40.74	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.44	0.8	2.1	2.81	0.36	8.58	190

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.5	610.9	84.4	414.3	76.5	1949.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3213.9	2561.6	354.5	1736.7	321.7	8188.5	98
Białko [g]	10%	100	40.1	36.7	4.8	19.4	10.8	112	112
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	23.5	2.9	16.7	2.7	65.5	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	3.4	1.6	2.8	1.8	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	10.4	0	6.7	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	6.1	0.1	7.4	0	20.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	108.7	0	1	0	120	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.05	68.38	10.12	49.56	2.25	243.37	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.68	18.75	8.59	5.24	2.25	49.53	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	10.84	1.12	6.3	0	31.16	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	39.79
Sód [mg]	10%	2000	2822.28	479.38	66.6	482.75	252	4103.02	205
Potas [mg]	10%	4700	881.31	760.97	171	353.48	0	2166.76	47
Wapń [mg]	10%	900	614.26	59.12	120.6	116.12	0	910.11	101
Fosfor [mg]	10%	580	630.86	97.37	24.3	302.88	0	1055.42	182
Magnez [mg]	10%	304.5	166.3	30.56	8.55	68.45	0	273.87	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.11	1.35	0.36	2.41	0	9.24	145
Witamina A [μg]	25%	565	11.02	6.93	57	5.15	0	80.11	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.4	0	1.37	0	3.14	32
witamina E [mg]	30%	9	3.88	3.78	1.07	4.27	0	13	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.09	0.02	0.22	0	0.89	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.12	0.06	0.32	0	1.02	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.22	2.38	0.76	3.71	0	13.08	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	4.15	34.19	3.09	0	48.06	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.83	1.33	0.18	1.34	0.7	10.25	229

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	838.4	553.7	51	444.3	199.8	2087.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3521.6	2335.2	215.1	1866.5	833.4	8772	105
Białko [g]	10%	100	34	36.2	2.1	19.5	14.4	106.3	106
Tłuszcz [g]	10%	66	26.3	12.6	1.3	14.3	12.6	67.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	4	0.2	3.2	8.6	23.3	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	3.5	0	4.5	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	9.1	2	0	6.1	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	60.9	0	105.7	0	177	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	125.19	76.15	7.55	63.37	7.2	279.48	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.08	8.19	7.29	4.77	7.2	43.55	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	17.81	4.67	0	8.29	0	30.77	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.16
Sód [mg]	10%	2000	2505.08	247.74	756	892.19	72	4473.02	224
Potas [mg]	10%	4700	898.41	626.62	0	475.4	0	2000.43	42
Wapń [mg]	10%	900	642.64	19.63	0	64.9	0	727.18	80
Fosfor [mg]	10%	580	608.49	286.8	0	288.06	0	1183.35	204
Magnez [mg]	10%	304.5	176.83	44.41	0	83.01	0	304.26	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.51	1.38	0	3.75	0	10.65	167
Witamina A [μg]	25%	565	14.42	5.14	0	12.46	0	32.03	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.79	0	1.85	0	4.02	41
witamina E [mg]	30%	9	5.47	1.17	0	3.82	0	10.46	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.12	0	0.29	0	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.29	0	0.25	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.76	11.89	0	5.02	0	24.69	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.65	3.08	0	7.47	0	19.22	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.95	0.68	2.1	2.47	0.2	11.18	249

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	756.7	590.5	206.7	381.6	127	2062.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.5	2472.8	868.9	1602.1	533.3	8659.8	103
Białko [g]	10%	100	30.4	35.9	1.8	20.6	7.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	26.8	6.9	13.4	5.4	73.7	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	3.9	0.8	3.6	3.2	18.6	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	11.1	0	2.3	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	5.2	0	5.1	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	77.2	0	0.9	0	88.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.21	55.01	35.14	47.55	11.7	267.62	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.42	15.55	3.31	2.7	11.7	47.69	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14	7.23	1.88	6.07	0	29.2	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.66
Sód [mg]	10%	2000	1043.16	265.87	140.58	721.71	129.6	2300.92	114
Potas [mg]	10%	4700	821.91	1181.39	0	315.58	0	2318.9	49
Wapń [mg]	10%	900	310.87	135.21	0	76.33	216	738.42	82
Fosfor [mg]	10%	580	564.26	393.07	0	286.3	0	1243.63	214
Magnez [mg]	10%	304.5	159.1	83.67	0	66.34	0	309.11	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.28	2.3	0	2.34	0	8.94	140
Witamina A [μg]	25%	565	10.3	71.55	0	4.2	0	86.06	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.18	0	1.36	0	2.92	30
witamina E [mg]	30%	9	3.23	5.52	0	2.65	0	11.41	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.41	0	0.21	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.37	0	0.29	0	1.13	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.27	15.35	0	3.58	0	26.21	228
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.18	42.93	0	2.52	0	51.63	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.73	0.39	2	0.36	5.75	128

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	823.1	658.9	117.6	334.2	76.5	2010.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3460.2	2773.4	494.1	1406.2	321.7	8455.8	101
Białko [g]	10%	100	41.7	39.4	6.1	18.9	10.8	117	117
Tłuszcz [g]	10%	66	25.5	15.6	4.2	8.7	2.7	56.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.8	4	2.4	1.8	1.8	20	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.1	5.8	0	2.3	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.3	3.1	0	5.1	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	264.1	68.1	0	0	0	332.2	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.97	97.68	14.22	48.42	2.25	275.55	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.32	15.74	13.14	2.16	2.25	47.62	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	15.33	0.9	7.08	0	36.2	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.83
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.43
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.74
Sód [mg]	10%	2000	1214.7	293.92	98.1	682.63	252	2541.35	128
Potas [mg]	10%	4700	968.25	1093.03	60.3	351.67	0	2473.25	52
Wapń [mg]	10%	900	346.87	140.45	163.8	49.94	0	701.07	79
Fosfor [mg]	10%	580	779	251.86	4.05	189.28	0	1224.2	211
Magnez [mg]	10%	304.5	187.9	84.87	1.35	68.76	0	342.89	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.8	4.06	0.13	2.76	0	13.77	214
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	89.95	3.45	13.02	0	116.24	21
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.64	0	1.35	0	4.58	46
witamina E [mg]	30%	9	4.2	3.09	0.17	2.93	0	10.4	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.31	0.01	0.22	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.4	0.01	0.11	0	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.26	4.07	0.07	3.72	0	14.13	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	53.97	2.06	7.81	0	69.74	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.37	0.81	0.27	1.89	0.7	6.35	140

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	740	690.4	93.6	490.7	63.5	2078.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3116	2895.8	392.5	2061.4	266.6	8732.6	105
Białko [g]	10%	100	40.8	28.3	4.8	16.7	3.9	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	27.8	2.8	15.1	2.7	65.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	7.5	1.6	3.3	1.6	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	13.3	0	3	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.3	0.1	5.6	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.6	59.4	0	57	0	129.2	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.36	85.27	13.68	77.39	5.85	294.55	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.25	12.19	10.35	5.38	5.85	50.04	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.64	7.52	3.24	10.97	0	36.38	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.19
Sód [mg]	10%	2000	2501.28	226.72	138.6	835.44	64.8	3766.86	188
Potas [mg]	10%	4700	831.35	880.72	253.8	765.59	0	2731.47	58
Wapń [mg]	10%	900	632.03	71.94	140.4	64.32	108	1016.7	113
Fosfor [mg]	10%	580	507.96	328.42	28.8	316.96	0	1182.15	205
Magnez [mg]	10%	304.5	123.81	120.38	14.4	107.89	0	366.5	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.19	2.88	0.45	4.03	0	11.56	180
Witamina A [μg]	25%	565	21.46	80.93	2.54	55.01	0	159.96	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	0.81	0	1.62	0	3.82	38
witamina E [mg]	30%	9	3.45	3.35	0.35	3.83	0	10.99	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.73	0.04	0.34	0	1.53	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.35	0.04	0.26	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.03	8.15	0.38	6.06	0	20.64	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.88	48.56	1.52	33	0	95.98	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.94	0.62	0.38	2.32	0.18	9.41	210

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	744.7	721.7	189.9	364.8	51	2072.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3131.8	3025.7	799	1531.7	215.1	8703.6	103
Białko [g]	10%	100	32.4	35.4	3.9	20.2	2.1	94.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	30.1	5.8	12.2	1.3	70.7	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	8.4	0.8	2.8	0.2	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	14.3	0	3.6	0	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.2	4.1	0	5.7	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	86.9	0	36.2	0	367	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.79	81.25	31.5	46.78	7.55	279.89	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.02	16.9	3.15	2.72	7.29	44.09	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.36	8.12	2.16	6.74	0	30.38	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.14
Sód [mg]	10%	2000	1122.83	272.43	135	726.94	756	3013.21	151
Potas [mg]	10%	4700	943.98	1034.02	0	482.72	0	2460.73	52
Wapń [mg]	10%	900	359.97	93.23	0	45.28	0	498.5	55
Fosfor [mg]	10%	580	766.55	324.74	0	259.82	0	1351.11	233
Magnez [mg]	10%	304.5	186.82	65.54	0	71.41	0	323.78	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.78	2.92	0	3	0	12.71	199
Witamina A [μg]	25%	565	9.1	17.91	0	14.28	0	41.3	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.49	1.29	0	1.85	0	5.65	57
witamina E [mg]	30%	9	3.83	2.65	0	3.36	0	9.85	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.72	0	0.25	0	1.53	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.4	0	0.19	0	1.43	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.01	8.61	0	5.92	0	20.55	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.46	10.75	0	8.57	0	24.78	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.75	0.37	2.01	2.1	7.53	167

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	765.1	639.4	106.1	471.4	63.5	2045.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3218.5	2677.3	443.4	1976.2	266.6	8582.1	102
Białko [g]	10%	100	32.8	39.1	4.4	17.8	3.9	98.3	98
Tłuszcz [g]	10%	66	21.3	29.1	5.3	17.9	2.7	76.5	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	6.3	1.2	2.9	1.6	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	10.1	0.7	3.1	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.1	2.6	5.6	0	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	185.8	0	63.4	0	259.6	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.31	59.05	10.68	64.41	5.85	257.31	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.57	10.98	7.63	4.59	5.85	44.62	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	7.95	1.48	9.74	0	32.78	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.41
Sód [mg]	10%	2000	1491.36	760.96	33.16	849.3	64.8	3199.6	160
Potas [mg]	10%	4700	775.83	1565.99	164.92	616.23	0	3122.98	67
Wapń [mg]	10%	900	310.15	96.38	80.64	67.47	108	662.66	73
Fosfor [mg]	10%	580	566.42	477.01	79.47	292.58	0	1415.5	244
Magnez [mg]	10%	304.5	172.42	105.01	40.72	92.99	0	411.15	135
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.32	2.89	0.52	3.98	0	11.73	183
Witamina A [μg]	25%	565	6.82	36.04	12.7	73.25	0	128.83	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.61	0	1.65	0	3.64	37
witamina E [mg]	30%	9	3.3	3.68	2.02	4.41	0	13.42	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.29	0.15	0.31	0	1.3	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.48	0.03	0.26	0	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.26	15.03	0.68	5.58	0	28.56	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.09	21.62	7.62	43.95	0	77.29	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.14	2.11	0.09	2.35	0.18	7.99	178

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	762.1	706	50.7	454.1	76.5	2049.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3206	2957.6	214.9	1903.8	321.7	8604.2	103
Białko [g]	10%	100	35.6	40.8	2.1	17.5	10.8	107	108
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	30.9	0	18.3	2.7	72.7	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.9	0	4.2	1.8	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	15.1	0	4.8	0	26.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	8.1	7.3	0	6.4	0	21.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	240.3	0	12.4	0	263.7	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.16	70.49	11.34	58.34	2.25	257.59	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.21	21.21	9.99	3.78	2.25	53.46	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.91	8.96	1.62	7.1	0	31.6	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.44
Sód [mg]	10%	2000	1061.36	254.66	432	873.65	252	2873.68	145
Potas [mg]	10%	4700	920.83	1042.85	0	412.04	0	2375.73	51
Wapń [mg]	10%	900	372.05	139.57	0	47.34	0	558.96	62
Fosfor [mg]	10%	580	703.5	477.36	0	229.64	0	1410.51	243
Magnez [mg]	10%	304.5	168.06	72.35	0	71.99	0	312.41	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.47	2.92	0	2.85	0	11.26	177
Witamina A [μg]	25%	565	13	12.04	0	48.8	0	73.85	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	1.67	0	5.06	0	8.12	82
witamina E [mg]	30%	9	4.44	5.13	0	4.25	0	13.82	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.21	0	0.22	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.68	0	0.16	0	1.48	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.03	13.26	0	4.63	0	23.93	207
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.8	7.22	0	29.28	0	44.31	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.7	1.2	2.42	0.7	7.18	160

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	715.4	562.1	232.5	438.2	127	2075.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.8	2364	976.5	1838.2	533.3	8727	104
Białko [g]	10%	100	35.4	33.2	9.8	17.9	7.9	104.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	18.5	8.2	16.5	5.4	64.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.4	2.4	3.2	3.2	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	1.4	5.3	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	3	2.9	6.5	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	20.2	0	32.4	0	63.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.24	67.64	31.19	58.05	11.7	283.83	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.01	11.25	6.56	3.04	11.7	48.57	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	4.19	2.73	7.52	0	27.35	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.03
Sód [mg]	10%	2000	1026.33	256.25	69.92	687.6	129.6	2169.71	107
Potas [mg]	10%	4700	924.51	646.76	181.44	387.13	0	2139.85	46
Wapń [mg]	10%	900	354.79	46.44	140.46	49.69	216	807.4	90
Fosfor [mg]	10%	580	738.86	119.81	199.05	215.11	0	1272.85	219
Magnez [mg]	10%	304.5	170.35	38.19	67.77	69.67	0	345.99	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.2	1.71	1.59	2.66	0	11.18	175
Witamina A [μg]	25%	565	11.02	40.38	0	28.97	0	80.38	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	0.4	0	1.5	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	3.88	2.41	1.93	3.86	0	12.09	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.11	0.21	0.22	0	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.14	0.06	0.15	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.3	3.18	0.72	3.81	0	14.02	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	24.23	0	5.14	0	35.98	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	0.71	0.19	1.91	0.36	5.42	120

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	838	536	116.1	352.7	99.9	1942.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3522.1	2257.7	487.8	1479.2	416.7	8163.7	98
Białko [g]	10%	100	38.6	38.3	6.8	13.4	7.2	104.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	25.7	13.8	4.3	13	6.3	63.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.4	2.4	2.8	4.3	23.9	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	5.4	0	4.4	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	3.2	0.1	5.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.6	0	105.7	0	189.6	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.3	67.6	13.05	49.2	3.6	253.76	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.26	14.42	11.52	3.77	3.6	48.58	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.64	6.16	1.12	7.5	0	29.43	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.2
Sód [mg]	10%	2000	1323.1	278.56	99	494.32	36	2230.99	112
Potas [mg]	10%	4700	861.16	1036.06	171	561.7	0	2629.93	56
Wapń [mg]	10%	900	337.94	100.11	174.6	76.96	0	689.61	77
Fosfor [mg]	10%	580	590.87	363.78	24.3	263.66	0	1242.63	214
Magnez [mg]	10%	304.5	165.68	73.65	8.55	74.89	0	322.79	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.53	2.62	0.36	3.49	0	11.01	173
Witamina A [μg]	25%	565	11.96	88.96	57	38.39	0	196.32	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.46	0	1.85	0	3.69	38
witamina E [mg]	30%	9	3.33	2.94	1.07	4.01	0	11.36	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.24	0.02	0.26	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.37	0.06	0.28	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.46	13.11	0.76	4.21	0	25.55	223
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.17	53.38	34.19	23.03	0	117.79	175
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0.77	0.27	1.37	0.1	5.57	124

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	756.4	633.2	101.2	364.9	153	2008.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3183.9	2657.5	427.3	1530.1	643.5	8442.4	101
Białko [g]	10%	100	35.9	28.9	4.4	15.4	21.6	106.3	106
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	21.7	1	13.2	5.4	60.3	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	2.7	0.1	1.9	3.6	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	10.8	0	5.1	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.2	0	6.6	0	19.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	20.2	0	0	0	32.1	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.07	87.17	20.16	50.19	4.5	280.1	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.94	15.45	10.8	2.52	4.5	49.22	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.89	13.26	3.16	8.57	0	39.9	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.37
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.97
Sód [mg]	10%	2000	2452.93	304.03	11.52	554.39	504	3826.89	192
Potas [mg]	10%	4700	905.69	846.15	0	355.82	0	2107.66	45
Wapń [mg]	10%	900	651.44	157.44	0	38.67	0	847.56	93
Fosfor [mg]	10%	580	670.27	328.93	0	184.74	0	1183.95	205
Magnez [mg]	10%	304.5	174.33	134.01	0	66.15	0	374.5	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.69	3.08	0	2.46	0	11.24	175
Witamina A [μg]	25%	565	11.2	55.75	0	7.07	0	74.04	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.4	0	1.35	0	3.13	32
witamina E [mg]	30%	9	3.58	5.89	0	3.77	0	13.25	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.48	0	0.22	0	1.27	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.24	0	0.09	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.2	6.41	0	3.76	0	16.38	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.72	33.45	0	4.24	0	44.42	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.81	0.84	0.03	1.53	1.4	9.56	213

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	737.8	561.1	171.7	398.4	63.5	1932.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3108.9	2358.8	723	1668.9	266.6	8126.4	97
Białko [g]	10%	100	40.5	32.3	6.8	16.4	3.9	100.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	18.5	4.4	16.9	2.7	58.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2.9	1.7	4.6	1.6	15.9	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	8.5	0.7	2.3	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	4.6	0.8	5.1	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	20.2	0	0	0	31.4	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.64	69.22	27.21	48.3	5.85	264.23	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.53	13.79	8.09	1.62	5.85	44.9	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.89	6.04	2.4	6.44	0	27.78	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.6
Sód [mg]	10%	2000	1473.45	397.95	59.88	659.43	64.8	2655.51	133
Potas [mg]	10%	4700	915.15	719.42	138.51	286.87	0	2059.97	43
Wapń [mg]	10%	900	355.87	106.75	112.32	37.72	108	720.67	80
Fosfor [mg]	10%	580	740.3	144.97	119.34	179.65	0	1184.27	205
Magnez [mg]	10%	304.5	182.95	52.26	35.63	63.37	0	334.22	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.27	2.53	1.13	2.45	0	11.4	178
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	27.14	2.07	6.3	0	45.33	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	0.4	0	1.35	0	3.14	32
witamina E [mg]	30%	9	3.84	3.21	0.48	2.74	0	10.27	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.16	0.11	0.21	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.21	0.04	0.1	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.31	3.17	0.26	3.53	0	13.28	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	16.28	1.24	3.78	0	27.2	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.09	1.1	0.16	1.83	0.18	6.63	148

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	749.6	780.1	189.9	367.4	51	2138.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3151.9	3264.9	799	1545	215.1	8976.1	106
Białko [g]	10%	100	35.4	35.9	3.9	13.8	2.1	91.3	91
Tłuszcz [g]	10%	66	21.4	37.2	5.8	9.4	1.3	75.3	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	9.6	0.8	2.1	0.2	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7	17.6	0	2.3	0	26.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	5.9	0	5.2	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	86.3	0	0	0	414.3	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.85	79.53	31.5	61.42	7.55	290.87	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.22	22.37	3.15	6.25	7.29	54.29	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.5	8.35	2.16	9.52	0	34.53	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.78
Sód [mg]	10%	2000	897.96	318.19	135	684.45	756	2791.61	140
Potas [mg]	10%	4700	906.63	1087.78	0	722.8	0	2717.22	57
Wapń [mg]	10%	900	340.37	103.58	0	74.03	0	517.99	58
Fosfor [mg]	10%	580	654.46	329.62	0	240.88	0	1224.97	212
Magnez [mg]	10%	304.5	130.54	73.49	0	86.43	0	290.47	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.88	3.54	0	3.06	0	12.5	195
Witamina A [μg]	25%	565	15.4	26.65	0	60.05	0	102.11	19
Witamina D [μg]	10%	10	2.87	1.29	0	1.35	0	5.51	56
witamina E [mg]	30%	9	3.85	4.1	0	3.82	0	11.78	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	0.73	0	0.28	0	1.46	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.42	0	0.17	0	1.5	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6	8.84	0	5.17	0	20.02	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.24	15.99	0	36.03	0	61.27	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.88	0.37	1.9	2.1	6.97	156

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2036.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8555.9	102
Białko [g]	10%	100	103.1	103
Tłuszcz [g]	10%	66	67.4	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.4	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	270.25	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.74	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.84	106
% energii z białka	10%	15	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	47
Sód [mg]	10%	2000	3049.98	153
Potas [mg]	10%	4700	2349.91	50
Wapń [mg]	10%	900	666.02	74
Fosfor [mg]	10%	580	1233.58	213
Magnez [mg]	10%	304.5	331.9	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.29	177
Witamina A [µg]	25%	565	90.57	16
Witamina D [µg]	10%	10	4.03	41
witamina E [mg]	30%	9	11.51	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.73	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	52.91	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.62	170