

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

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-04				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 10Warzywa: pomidor, ogórek 	<ol style="list-style-type: none"> p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% Jogurt z płatkami owsianymi 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, 	<ol style="list-style-type: none"> p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p> <p>6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 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# Ser Mozzarella light 11% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko 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 bulgur ugotowana z pieczarkami i koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Pieczarka uprawna świeża 23%, #Kasza bulgur 20% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy 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# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 11% [składniki: mleko 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, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. #surówka z kapusty, ogórka i papryki 150.00g składniki: Kapusta biała 20%, Ogórek 20%, Jabłko 20%, Papryka czerwona 17%, Marchew 13%, p# Jogurt</p>	<p>1. p# Jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 13Warzywa: pomidor,</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>4. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p>	<p>naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko 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, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%</p> <p>5. Jaja gotowane w koszulce 50.00g</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>		<p>roszponka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13%</p> <p>5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-05-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krem kalafiorowa 400.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, selel], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko 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>1. #owsianka z owocami i skyrem (malina, rabarbar) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier malinowy, przecier z rabarbaru, woda, płatki owsiane górskie]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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 sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych</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>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko odtuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>	<p>proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 9% [składniki: pomidory, sól], Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g 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 200.00g 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# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p#w Poledwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #Jaja gotowane 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 400.00g 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: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 3%, Sól biała 0% 3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 220.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, pszena pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. #paszтет (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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 5. RW Galaretką z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

	<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 mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>5. #Jaja gotowane 50.00g</p> <p>6. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy 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# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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 Połędwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, 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
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 7Warzywa: rzodkiewka, rozszonka 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Rozszonka warzywna 13%</p> <p>5. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</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 z białą fasolką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>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, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Woda wodociągowa 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%</p> <p>6. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe,</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

			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"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 350.00g 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, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Udka pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 5. P# Twarożek pomidorowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]
Dzień: 10 - Środa, 2026-05-13				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. #we Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 84%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani (mleko) 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. 13Warzywa: pomidor, roszonek 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13% 5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p#w Poledwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek homogenizowany naturalny 200.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]
--	---	--	--	---

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-05-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #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>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacz E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 12 - Piątek, 2026-05-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Jaja gotowane 100.00g 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretką z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seleń], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. # Ogórek kwaszony 100.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, #Jaja gotowane 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu 6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-05-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</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: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%</p> <p>6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-05-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iżż 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 żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 4. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 150.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mandarynki 55.00g 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. RW Galaretkę z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	0% 5. RW Ziemniaki duszone z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]			
Dzień: 16 - Wtorek, 2026-05-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 7Warzywa: rzodkiewka, rozspanka 80.00g składniki: Rzodkiewka 88%, Rozspanka warzywna 13%</p> <p>5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone</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 jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 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, seler], Pieczarka uprawna świeża 13%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 8Warzywa: papryka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, 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# Serek wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

<p>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, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-05-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# 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 z brokułami i ciecierzycą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>4. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</p> <p>5. Paszтет z soczewicy 100.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-05-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. #Medaliony drobiowe zapiekane z mozzarellą i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Papryka czerwona 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%</p>	<p>1. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 19 - Piątek, 2026-05-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p# Pasta serowa z groszkiem 120.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa dyniowa z papryką i zielonym groszkiem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, # Groszek zielony konserwowy M 4% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], 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# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 230.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>	<p>1. #owsianka z owocami i skyrem (malina, rabarbar) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier malinowy, przecier z rabarbaru, woda, płatki owsiane górskie]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 13%</p> <p>5. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 20 - Sobota, 2026-05-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. 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>1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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. 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 cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-05-24				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda</p>	<p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z</p>

<p>wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%. #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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 (karoten).]</p> <p>4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>4. p#o Pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. 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, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>[składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</p>	<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, 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 (karoten).]</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 sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</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	559.9	529.1	261.6	534	149.8	2034.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2350.6	2227.2	1101.7	2237.9	625	8542.6	101
Białko [g]	10%	100	26.4	38.3	10.8	17.6	10.8	104.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	12.8	6.9	20.9	9.4	69.6	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4.6	3	4.2	6.4	22.4	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.2	0.9	6.2	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.9	2.1	1	7.6	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	75.7	0	0	0	77.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.98	70.47	40.61	74.38	5.4	265.85	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.74	10.57	14.09	3.48	5.4	39.29	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.03	11.16	3.41	11.41	0	36.02	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.82
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.87
Sód [mg]	10%	2000	1035.49	221.53	105.85	981.9	54	2398.79	120
Potas [mg]	10%	4700	499.63	1135.92	188.86	417.98	0	2242.39	48
Wapń [mg]	10%	900	114.2	58.27	196.68	67.47	0	436.63	48
Fosfor [mg]	10%	580	355.51	464.72	161.85	290.16	0	1272.26	219
Magnez [mg]	10%	304.5	96.01	76.86	49.8	101.77	0	324.46	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.48	2.88	1.53	3.94	0	11.84	185
Witamina A [μg]	25%	565	9.91	18.46	1.98	5.94	0	36.31	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	1.8	0	1.35	0	4.52	46
witamina E [mg]	30%	9	4.21	1.48	0.64	4.4	0	10.74	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.22	0.15	0.33	0	1.05	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.63	0.06	0.14	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.57	16.64	0.33	5.52	0	28.07	244
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.94	11.07	1.19	3.56	0	21.79	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.87	0.61	0.29	2.72	0.15	5.99	134

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	579.1	508	290.5	496.4	95.3	1969.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2427	2131.5	1212.6	2086.5	400	8257.7	99
Białko [g]	10%	100	24.8	20	14	23.2	5.9	88	88
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	19.9	17	14.9	4	79.2	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	4.6	4.4	3.9	2.4	22.4	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	7.4	3.2	2.6	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.6	6.9	5.6	0	21.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	150.7	0	2.2	0	153.9	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.08	64.87	21.34	71.94	8.77	240.02	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.41	13.7	9.81	3.72	8.77	39.44	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	5.54	2.14	9.58	0	28.04	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	37.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.9
Sód [mg]	10%	2000	1311.85	728.42	106.96	1067.43	97.2	3311.88	165
Potas [mg]	10%	4700	448.95	863.54	250.51	514.57	0	2077.58	44
Wapń [mg]	10%	900	73.81	106.24	201.15	71.42	162	614.63	68
Fosfor [mg]	10%	580	277.57	237.17	302.76	293.36	0	1110.87	192
Magnez [mg]	10%	304.5	92.9	70.77	132.97	94.51	0	391.16	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.94	2.94	3.7	0	13.24	207
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	61.54	0	18.73	0	90.51	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.08	0	1.36	0	3.8	39
witamina E [mg]	30%	9	3.01	3.4	5.77	3.6	0	15.79	175
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.18	0.22	0.32	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.36	0.08	0.18	0	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.26	3.89	1.17	5.76	0	16.1	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	33.48	0	11.24	0	50.86	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.64	2.02	0.29	2.96	0.27	8.27	183

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	515.5	643.5	101.2	487.6	153	1900.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2165.4	2700.7	427.3	2050.8	643.5	7987.9	95
Białko [g]	10%	100	23.4	39.5	4.4	25	21.6	114	114
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	24.1	1	13.8	5.4	60.6	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.4	0.1	5.5	3.6	16.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.4	0	2.4	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	6.7	0	5.5	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	111.5	0	0	0	345.9	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.09	71.15	20.16	70.28	4.5	240.19	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.75	11.85	10.8	2.11	4.5	33.02	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.44	8.37	3.16	8.95	0	30.93	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.84
Sód [mg]	10%	2000	984.72	213.78	11.52	1117.26	504	2831.29	142
Potas [mg]	10%	4700	534.3	1350.81	0	369.13	0	2254.26	48
Wapń [mg]	10%	900	110.67	132.91	0	43.03	0	286.62	32
Fosfor [mg]	10%	580	413.25	201.93	0	260.2	0	875.38	151
Magnez [mg]	10%	304.5	100.82	70.64	0	90.19	0	261.66	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.97	3.35	0	3.24	0	11.57	181
Witamina A [μg]	25%	565	8.73	105.3	0	4.2	0	118.23	22
Witamina D [μg]	10%	10	2.47	0.46	0	1.35	0	4.29	44
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.89	0	2.96	0	10.13	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.31	0	0.3	0	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.35	0	0.11	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.29	4.37	0	5.2	0	14.87	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.23	63.18	0	2.52	0	70.94	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.73	0.59	0.03	3.1	1.4	7.07	158

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	519.1	573.3	51	499	63.5	1706.1	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2179	2410.1	215.1	2097.2	266.6	7168.3	86
Białko [g]	10%	100	21.1	38.9	2.1	26.4	3.9	92.7	92
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	19	1.3	15.3	2.7	56.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3.4	0.2	3.6	1.6	14.1	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8.8	0	2.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.1	0	5.6	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	82.8	0	0	0	83.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.53	64.21	7.55	68.37	5.85	219.53	92
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.34	15.99	7.29	1.84	5.85	35.33	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.97	5.51	0	9.32	0	24.8	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.57
Sód [mg]	10%	2000	1360.81	424.2	756	1424.43	64.8	4030.25	201
Potas [mg]	10%	4700	452.91	950.13	0	383.62	0	1786.68	38
Wapń [mg]	10%	900	64.45	104.55	0	47.62	108	324.63	36
Fosfor [mg]	10%	580	280.45	394.32	0	261.55	0	936.32	161
Magnez [mg]	10%	304.5	105.5	77.12	0	91.27	0	273.9	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	1.87	0	3.44	0	8.76	137
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	37.57	0	6.3	0	52.12	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.14	0	1.35	0	2.84	29
witamina E [mg]	30%	9	3.23	3.92	0	3.04	0	10.2	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.33	0	0.3	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.31	0	0.13	0	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.51	16.1	0	5.22	0	26.84	233
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	22.54	0	3.78	0	31.27	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.78	1.17	2.1	3.95	0.18	10.07	225

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	479.2	762	193.5	476.9	153	2064.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2017.1	3185.7	813.5	2005.7	643.5	8665.8	104
Białko [g]	10%	100	25.6	35.6	3.6	16.4	21.6	102.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	11.3	37.1	6.3	13	5.4	73.2	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	13.5	0.7	2.1	3.6	22.8	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	13.6	0	4.5	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5.9	0	6.8	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.7	96.1	0	0	0	224.8	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.91	77.62	31.5	78.56	4.5	266.09	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.96	18.47	4.05	4.53	4.5	36.52	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.69	12.71	1.89	10.18	0	35.48	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.24
Sód [mg]	10%	2000	711.19	407.2	127.8	647.12	504	2397.32	119
Potas [mg]	10%	4700	593.58	939.59	0	524.69	0	2057.86	44
Wapń [mg]	10%	900	128.71	125.87	0	50.68	0	305.28	34
Fosfor [mg]	10%	580	458.92	184.04	0	272.78	0	915.74	158
Magnez [mg]	10%	304.5	101.09	64.9	0	96.99	0	262.99	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.48	3.32	0	3.59	0	11.41	178
Witamina A [μg]	25%	565	13.23	54.9	0	48.09	0	116.22	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.75	0	1.35	0	3.74	38
witamina E [mg]	30%	9	2.93	5.16	0	4.64	0	12.74	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.21	0	0.32	0	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.29	0	0.15	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.63	3.56	0	6	0	15.2	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.93	18.02	0	28.85	0	54.82	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	1.13	0.35	1.79	1.4	5.99	134

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	533.8	686.5	138.8	484.8	149.8	1993.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2239.1	2895.3	583.2	2034.8	625	8377.7	99
Białko [g]	10%	100	20.6	36.9	15.7	19.2	10.8	103.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.4	12.5	4.2	16.3	9.4	62	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	2.4	2.7	2.3	6.4	19.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	4.6	0	2.5	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	3.1	0.1	5.7	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	59.7	0	13	0	73.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.31	113.04	11.06	70.49	5.4	274.32	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	2.94	9.27	7.2	3.77	5.4	28.58	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.44	13.35	3.24	10.64	0	37.67	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.83
Sód [mg]	10%	2000	1171.09	231.3	451.8	681.36	54	2589.57	131
Potas [mg]	10%	4700	436.35	1325.58	253.8	701.82	0	2717.56	57
Wapń [mg]	10%	900	71.65	111.47	32.4	61.76	0	277.29	31
Fosfor [mg]	10%	580	279.73	554.46	28.8	337.18	0	1200.18	207
Magnez [mg]	10%	304.5	105.14	169.57	14.4	107.52	0	396.64	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	3.58	0.45	3.98	0	11.57	181
Witamina A [μg]	25%	565	7.53	97.79	2.54	35.23	0	143.1	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.26	0	1.35	0	2.97	31
witamina E [mg]	30%	9	2.89	3.27	0.35	3.93	0	10.46	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.56	0.04	0.36	0	1.27	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.35	0.04	0.18	0	0.72	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.26	15.56	0.38	8.6	0	29.81	259
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.51	58.67	1.52	21.13	0	85.86	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.64	1.25	1.89	0.15	6.47	144

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	516.6	696.1	189.9	581.8	51	2035.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2168.6	2926.9	799	2447.8	215.1	8557.6	102
Białko [g]	10%	100	20.8	48.8	3.9	40.9	2.1	116.7	117
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	21.7	5.8	15.9	1.3	62.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	6	0.8	5.9	0.2	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	5.5	0	2.4	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3	0	5.6	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	47.2	0	0	0	175	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.68	80.74	31.5	73.51	7.55	267	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	2.7	12.64	3.15	7.88	7.29	33.66	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	9.01	2.16	9.79	0	31	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.49
Sód [mg]	10%	2000	1273.42	478.2	135	1570.59	756	4213.22	212
Potas [mg]	10%	4700	447.78	665.99	0	483.7	0	1597.48	34
Wapń [mg]	10%	900	86.95	105.03	0	41.5	0	233.49	27
Fosfor [mg]	10%	580	353.8	201.27	0	264.43	0	819.51	142
Magnez [mg]	10%	304.5	110.36	51.51	0	91.99	0	253.87	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.32	2.18	0	3.51	0	10.02	157
Witamina A [μg]	25%	565	5.25	30.96	0	50.09	0	86.31	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.94	0	1.35	0	4.25	43
witamina E [mg]	30%	9	3.19	2.2	0	4.03	0	9.43	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.14	0	0.31	0	0.78	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.21	0	0.14	0	0.7	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.26	5.27	0	5.97	0	16.51	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.15	18.57	0	30.05	0	51.78	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	1.32	0.37	4.36	2.1	10.53	235

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	532.2	460.3	51	684	127	1854.7	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2234.4	1938.3	215.1	2863.4	533.3	7784.8	93
Białko [g]	10%	100	22.9	31.8	2.1	23.8	7.9	88.7	89
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	12.9	1.3	31	5.4	68.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	2.4	0.2	4.6	3.2	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.3	0	9.4	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.8	0	9.3	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	59.8	0	0.4	0	61.2	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.41	56.08	7.55	82.37	11.7	233.13	99
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.4	10.43	7.29	4.85	11.7	39.68	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.93	3.83	0	9.86	0	24.63	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.2
Sód [mg]	10%	2000	1118.98	313.72	756	1093.71	129.6	3412.02	171
Potas [mg]	10%	4700	464.43	676.47	0	453.46	0	1594.37	34
Wapń [mg]	10%	900	73	50.91	0	69.94	216	409.86	46
Fosfor [mg]	10%	580	275.14	269.17	0	322.03	0	866.34	149
Magnez [mg]	10%	304.5	91.55	51.1	0	94.51	0	237.17	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.62	1.74	0	3.63	0	9	141
Witamina A [μg]	25%	565	10.96	8.62	0	47.1	0	66.69	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.35	0	3.17	33
witamina E [mg]	30%	9	2.89	1.63	0	6.31	0	10.84	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.09	0	0.31	0	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.2	0	0.27	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.25	6.04	0	5.75	0	17.05	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.57	5.17	0	28.26	0	40.01	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	0.87	2.1	3.03	0.36	8.53	189

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	512	650.4	147.9	517	76.5	1904	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2153.6	2727.1	621.1	2170.8	321.7	7994.6	96
Białko [g]	10%	100	28.5	40	8.8	23	10.8	111.3	112
Tłuszcz [g]	10%	66	14.2	25	5.6	17.6	2.7	65.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.9	3.2	2.9	1.8	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	10.8	0	6.9	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.3	0.1	7.8	0	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	116.7	0	1	0	118.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.48	72.09	15.97	71.16	2.25	233.96	99
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.7	20.88	14.44	5.37	2.25	46.66	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.97	11.91	1.12	9.18	0	32.19	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	39.67
Sód [mg]	10%	2000	2699.29	585.23	131.4	680.75	252	4348.68	218
Potas [mg]	10%	4700	462.27	793.93	171	450.23	0	1877.43	41
Wapń [mg]	10%	900	366.04	60.79	228.6	126.02	0	781.46	87
Fosfor [mg]	10%	580	279.01	117.56	24.3	384.78	0	805.66	138
Magnez [mg]	10%	304.5	92.9	32.95	8.55	96.35	0	230.76	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.37	1.51	0.36	3.4	0	8.64	136
Witamina A [μg]	25%	565	9.44	6.93	57	5.15	0	78.53	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.56	0	1.37	0	3.28	34
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.82	1.07	4.57	0	12.75	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.1	0.02	0.31	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.14	0.06	0.35	0	0.71	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.5	3.08	0.76	5.41	0	14.76	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	4.15	34.19	3.09	0	47.12	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.49	1.62	0.36	1.89	0.7	10.87	242

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	601.6	568.6	51	503.3	199.8	1924.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2521.2	2397.9	215.1	2115.3	833.4	8083.1	96
Białko [g]	10%	100	24.2	37.2	2.1	24	14.4	102	101
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	13	1.3	15.2	12.6	65.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.1	0.2	3.5	8.6	21.7	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.2	3.7	0	4.6	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	8.7	2.1	0	6.2	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	63.8	0	105.7	0	170.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.92	77.9	7.55	72.12	7.2	246.71	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.14	8.41	7.29	4.92	7.2	32.97	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.24	4.85	0	9.44	0	28.54	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.01
Sód [mg]	10%	2000	2380.29	253.94	756	1144.19	72	4606.43	231
Potas [mg]	10%	4700	522.21	681.11	0	514.1	0	1717.43	36
Wapń [mg]	10%	900	402.34	21.27	0	68.86	0	492.48	55
Fosfor [mg]	10%	580	322.51	304.3	0	320.82	0	947.64	163
Magnez [mg]	10%	304.5	110.27	47.34	0	94.17	0	251.79	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.7	1.53	0	4.15	0	10.38	163
Witamina A [μg]	25%	565	12.85	5.89	0	12.46	0	31.21	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.92	0	1.85	0	4.14	42
witamina E [mg]	30%	9	5.17	1.19	0	3.94	0	10.31	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.13	0	0.33	0	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.32	0	0.26	0	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.75	12.4	0	5.7	0	23.86	208
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.71	3.53	0	7.47	0	18.72	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.61	0.7	2.1	3.17	0.2	11.51	256

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	519.8	613	206.7	526.6	127	1993.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2182.2	2566.2	868.9	2211.7	533.3	8362.4	99
Białko [g]	10%	100	20.5	36.9	1.8	26.7	7.9	94	95
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	28.4	6.9	17.7	5.4	76.1	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.2	0.8	5	3.2	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	11.8	0	2.5	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	5.4	0	5.5	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	79.5	0	0.9	0	81.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.94	56.18	35.14	69.51	11.7	247.48	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.48	16.35	3.31	2.83	11.7	37.68	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.44	7.6	1.88	8.95	0	28.87	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.05
Sód [mg]	10%	2000	918.37	280.02	140.58	1099.71	129.6	2568.29	128
Potas [mg]	10%	4700	445.71	1234.33	0	412.33	0	2092.38	44
Wapń [mg]	10%	900	70.57	139.41	0	86.23	216	512.22	57
Fosfor [mg]	10%	580	278.29	404.99	0	368.2	0	1051.48	181
Magnez [mg]	10%	304.5	92.54	86.9	0	94.24	0	273.69	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.48	2.45	0	3.33	0	9.26	144
Witamina A [µg]	25%	565	8.73	75.02	0	4.2	0	87.95	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.21	0	1.36	0	2.93	30
witamina E [mg]	30%	9	2.93	5.75	0	2.96	0	11.65	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.44	0	0.31	0	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.39	0	0.32	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.25	15.69	0	5.28	0	26.23	228
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.23	45.01	0	2.52	0	52.77	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.77	0.39	3.05	0.36	6.42	143

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	571.7	679.9	117.6	437	76.5	1882.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2399.9	2861.5	494.1	1840.3	321.7	7917.7	95
Białko [g]	10%	100	30.2	40.6	6.1	22.5	10.8	110.2	111
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	16.2	4.2	9.6	2.7	52.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	4.2	2.4	1.9	1.8	18	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.5	5.9	0	2.4	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	3.2	0	5.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	71	0	0	0	325.7	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.4	100.62	14.22	70.02	2.25	259.52	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.34	16.14	13.14	2.3	2.25	37.18	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.97	15.77	0.9	9.96	0	36.61	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.97
Sód [mg]	10%	2000	1091.71	302.55	98.1	880.63	252	2625	132
Potas [mg]	10%	4700	549.21	1165.72	60.3	448.42	0	2223.66	48
Wapń [mg]	10%	900	98.65	147.15	163.8	59.84	0	469.45	52
Fosfor [mg]	10%	580	427.15	269.86	4.05	271.18	0	972.24	169
Magnez [mg]	10%	304.5	114.5	91.36	1.35	96.66	0	303.88	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.06	4.36	0.13	3.75	0	13.32	208
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	92.72	3.45	13.02	0	117.44	20
Witamina D [μg]	10%	10	2.57	0.69	0	1.35	0	4.62	47
witamina E [mg]	30%	9	3.59	3.2	0.17	3.24	0	10.21	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.34	0.01	0.31	0	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.42	0.01	0.14	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.55	4.49	0.07	5.41	0	15.54	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	55.63	2.06	7.81	0	70.46	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.03	0.84	0.27	2.44	0.7	6.56	146

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	514.5	716.6	157.1	531.8	63.5	1983.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2164.3	3005.6	659.2	2235	266.6	8330.9	100
Białko [g]	10%	100	28.8	30.4	8.8	18.2	3.9	90.2	90
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	28.8	5.5	15.4	2.7	66.3	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	7.8	3.2	3.3	1.6	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	13.6	0	3.1	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.4	0.1	5.8	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	3.1	65.2	0	57	0	125.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.24	87.87	19.53	86.03	5.85	273.53	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.64	13.25	16.2	5.44	5.85	45.39	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.88	7.88	3.24	12.12	0	34.14	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.58
Sód [mg]	10%	2000	2378.66	246.6	203.4	914.64	64.8	3808.11	190
Potas [mg]	10%	4700	548.75	948.88	253.8	804.29	0	2555.73	54
Wapń [mg]	10%	900	403.25	75.6	248.4	68.28	108	903.54	101
Fosfor [mg]	10%	580	311.99	348.61	28.8	349.72	0	1039.12	179
Magnez [mg]	10%	304.5	96.86	124.63	14.4	119.05	0	354.95	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.85	3.11	0.45	4.42	0	11.84	185
Witamina A [μg]	25%	565	19.89	88.77	2.54	55.01	0	166.23	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.92	0	1.62	0	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	3.35	3.39	0.35	3.95	0	11.06	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.75	0.04	0.38	0	1.51	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.38	0.04	0.27	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.61	8.78	0.38	6.74	0	21.52	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.93	53.26	1.52	33	0	99.74	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.6	0.68	0.56	2.54	0.18	9.52	212

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	493.2	759.6	189.9	467.5	51	1961.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2071.5	3183.9	799	1965.8	215.1	8235.6	98
Białko [g]	10%	100	20.8	39.2	3.9	23.8	2.1	90	90
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	31.8	5.8	13	1.3	67.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	8.9	0.8	3	0.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	15.1	0	3.8	0	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	4.4	0	6.2	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	100.4	0	36.2	0	371	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.22	83.46	31.5	68.38	7.55	263.13	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.05	18.04	3.15	2.85	7.29	34.39	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.44	9.1	2.16	9.62	0	31.32	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.72
Sód [mg]	10%	2000	999.84	299.41	135	924.94	756	3115.21	156
Potas [mg]	10%	4700	524.94	1171.08	0	579.47	0	2275.5	48
Wapń [mg]	10%	900	111.75	106.89	0	55.18	0	273.84	30
Fosfor [mg]	10%	580	414.69	372.46	0	341.72	0	1128.87	194
Magnez [mg]	10%	304.5	113.42	74.52	0	99.31	0	287.26	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.04	3.39	0	3.99	0	12.43	194
Witamina A [μg]	25%	565	7.53	22.3	0	14.28	0	44.12	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.47	1.56	0	1.85	0	5.9	60
witamina E [mg]	30%	9	3.22	2.91	0	3.67	0	9.81	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.75	0	0.35	0	1.43	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.45	0	0.22	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.29	10.01	0	7.61	0	22.93	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.51	13.38	0	8.57	0	26.47	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.77	0.83	0.37	2.56	2.1	7.78	174

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	528.3	669.2	201.4	512.5	63.5	1975	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2218.1	2801.8	843.4	2149.8	266.6	8279.9	98
Białko [g]	10%	100	23	40.6	10.4	19.2	3.9	97.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	30.8	9.4	18.3	2.7	79.1	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	6.9	3.6	3	1.6	20.3	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	10.3	0.7	3.2	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	5.1	2.6	5.8	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	203.9	0	63.4	0	268.3	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.04	61.23	19.45	73.05	5.85	233.64	98
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.63	11.35	16.4	4.64	5.85	42.89	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	8.08	1.48	10.89	0	30.5	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.64
Sód [mg]	10%	2000	1366.57	824.94	130.36	928.5	64.8	3315.18	165
Potas [mg]	10%	4700	399.63	1604.44	164.92	654.93	0	2823.94	61
Wapń [mg]	10%	900	69.85	99.47	242.64	71.43	108	591.41	66
Fosfor [mg]	10%	580	280.45	491.42	79.47	325.34	0	1176.69	203
Magnez [mg]	10%	304.5	105.86	107.29	40.72	104.15	0	358.03	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	3.06	0.52	4.38	0	11.49	180
Witamina A [μg]	25%	565	5.25	36.63	12.7	73.25	0	127.84	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.7	0	1.65	0	3.7	38
witamina E [mg]	30%	9	3.01	3.71	2.02	4.53	0	13.28	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.3	0.15	0.35	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.5	0.03	0.27	0	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.24	15.12	0.68	6.26	0	27.31	237
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.15	21.98	7.62	43.95	0	76.7	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	2.29	0.36	2.57	0.18	8.28	185

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	510.6	721.8	50.7	556.9	76.5	1916.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2145.8	3023.9	214.9	2337.9	321.7	8044.3	97
Białko [g]	10%	100	24.1	41.8	2.1	21.1	10.8	100	100
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	31.3	0	19.1	2.7	68.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	5	0	4.3	1.8	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	15.2	0	5	0	25.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.9	7.4	0	6.8	0	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	243.2	0	12.4	0	257.2	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.59	72.68	11.34	79.94	2.25	240.81	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.24	21.74	9.99	3.92	2.25	43.15	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.99	9.41	1.62	9.98	0	32.01	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.07
Sód [mg]	10%	2000	938.38	265.98	432	1071.65	252	2960.02	149
Potas [mg]	10%	4700	501.79	1113.57	0	508.79	0	2124.16	46
Wapń [mg]	10%	900	123.83	145.67	0	57.24	0	326.74	36
Fosfor [mg]	10%	580	351.64	492.57	0	311.54	0	1155.76	200
Magnez [mg]	10%	304.5	94.66	76.42	0	99.89	0	270.99	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.73	3.08	0	3.84	0	10.67	166
Witamina A [μg]	25%	565	11.42	13.38	0	48.8	0	73.62	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	1.73	0	5.06	0	8.16	82
witamina E [mg]	30%	9	3.83	5.19	0	4.55	0	13.59	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.22	0	0.32	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.69	0	0.19	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	13.66	0	6.33	0	25.31	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	8.03	0	29.28	0	44.17	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.6	0.73	1.2	2.97	0.7	7.4	165

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	464	583.1	310	541	127	2025.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1954.6	2452.4	1302	2272.3	533.3	8514.8	101
Białko [g]	10%	100	23.8	34.6	13	21.5	7.9	101.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	9.9	19	10.9	17.4	5.4	62.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.2	4.6	3.2	3.3	3.2	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	5.5	1.9	5.4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3	3.8	7	0	19.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	23.1	0	32.4	0	57.3	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.68	70.51	41.58	79.65	11.7	278.13	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.04	11.65	8.74	3.17	11.7	40.32	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.97	4.46	3.64	10.4	0	28.48	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.02
Sód [mg]	10%	2000	903.34	265.88	93.24	885.6	129.6	2277.67	113
Potas [mg]	10%	4700	505.47	714.85	241.92	483.88	0	1946.13	41
Wapń [mg]	10%	900	106.57	50.61	187.29	59.59	216	620.07	70
Fosfor [mg]	10%	580	387.01	135.19	265.4	297.01	0	1084.62	187
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	42.09	90.36	97.57	0	326.98	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.46	1.87	2.13	3.65	0	11.12	173
Witamina A [μg]	25%	565	9.44	45.42	0	28.97	0	83.84	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.46	0	1.5	0	3.33	34
witamina E [mg]	30%	9	3.28	2.49	2.57	4.16	0	12.52	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.12	0.29	0.32	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.16	0.08	0.18	0	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.59	3.55	0.96	5.5	0	15.62	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.66	27.25	0	5.14	0	38.06	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.5	0.73	0.25	2.46	0.36	5.69	126

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	580.2	536	147.9	455.5	99.9	1819.6	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2433.2	2257.7	621.1	1913.3	416.7	7642.2	91
Białko [g]	10%	100	27.8	38.3	8.8	17	7.2	99.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	21.8	13.8	5.6	13.8	6.3	61.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.6	3.4	3.2	2.9	4.3	22.6	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.4	0	4.6	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.2	0.1	6.3	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	72.6	0	105.7	0	179.3	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.32	67.6	15.97	70.8	3.6	231.3	99
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.34	14.42	14.44	3.91	3.6	39.73	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	6.16	1.12	10.38	0	28.43	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.74
Sód [mg]	10%	2000	1189.45	278.56	131.4	692.32	36	2327.74	117
Potas [mg]	10%	4700	448.95	1036.06	171	658.45	0	2314.47	50
Wapń [mg]	10%	900	73.81	100.11	228.6	86.86	0	489.38	54
Fosfor [mg]	10%	580	277.57	363.78	24.3	345.56	0	1011.22	175
Magnez [mg]	10%	304.5	92.9	73.65	8.55	102.79	0	277.9	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.62	0.36	4.48	0	11.13	174
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	88.96	57	38.39	0	194.59	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.85	0	3.67	38
witamina E [mg]	30%	9	3.01	2.94	1.07	4.32	0	11.35	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.24	0.02	0.36	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.37	0.06	0.31	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.26	13.11	0.76	5.91	0	25.05	218
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	53.38	34.19	23.03	0	116.75	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.3	0.77	0.36	1.92	0.1	5.81	128

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	558.3	646.9	101.2	467.6	153	1927.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2347.1	2715	427.3	1964.2	643.5	8097.2	96
Białko [g]	10%	100	30.3	29.9	4.4	19	21.6	105.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	22.1	1	14.1	5.4	58.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	2.9	0.1	2.1	3.6	15	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	10.9	0	5.2	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.3	0	7	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	3.1	23.1	0	0	0	26.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.4	88.72	20.16	71.79	4.5	265.58	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.88	16.17	10.8	2.65	4.5	40.02	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	13.58	3.16	11.45	0	40.95	136
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.07
Sód [mg]	10%	2000	3170.74	315.87	11.52	752.39	504	4754.52	239
Potas [mg]	10%	4700	507.12	884.04	0	452.57	0	1843.73	40
Wapń [mg]	10%	900	569.54	163.65	0	48.57	0	781.78	86
Fosfor [mg]	10%	580	338.48	340.9	0	266.64	0	946.03	163
Magnez [mg]	10%	304.5	105.13	136.69	0	94.05	0	335.87	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.19	3.25	0	3.45	0	10.89	171
Witamina A [μg]	25%	565	10.07	57.87	0	7.07	0	75.03	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.46	0	1.35	0	3.17	33
witamina E [mg]	30%	9	3	5.99	0	4.08	0	13.08	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.49	0	0.31	0	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.25	0	0.12	0	0.6	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.6	6.73	0	5.46	0	17.8	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.04	34.72	0	4.24	0	45.01	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.8	0.87	0.03	2.08	1.4	11.88	265

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	486.4	577	228.9	501.1	63.5	1857.1	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2048.6	2425.6	964	2103	266.6	7808	92
Białko [g]	10%	100	28.9	33.3	9.1	20	3.9	95.4	95
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	19	5.9	17.7	2.7	56.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	3	2.3	4.8	1.6	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	8.7	0.9	2.4	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.7	1	5.6	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	23.1	0	0	0	24.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.08	71.3	36.28	69.9	5.85	256.42	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.56	14.25	10.79	1.75	5.85	37.21	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.97	6.31	3.2	9.32	0	28.81	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.54
Sód [mg]	10%	2000	1350.46	433.98	79.84	857.43	64.8	2786.52	140
Potas [mg]	10%	4700	496.11	762.77	184.68	383.62	0	1827.19	39
Wapń [mg]	10%	900	107.65	107.86	149.76	47.62	108	520.9	58
Fosfor [mg]	10%	580	388.45	156.1	159.12	261.55	0	965.23	166
Magnez [mg]	10%	304.5	109.55	54.68	47.52	91.27	0	303.03	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.53	2.64	1.51	3.44	0	11.13	174
Witamina A [μg]	25%	565	8.25	27.72	2.76	6.3	0	45.03	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.46	0	1.35	0	3.18	33
witamina E [mg]	30%	9	3.23	3.23	0.64	3.04	0	10.15	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.17	0.15	0.3	0	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.22	0.06	0.13	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.59	3.5	0.35	5.22	0	14.68	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	16.63	1.65	3.78	0	27.02	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.75	1.2	0.22	2.38	0.18	6.96	155

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	531.5	818	189.9	470.1	51	2060.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2232.7	3423.1	799	1979.1	215.1	8649.3	104
Białko [g]	10%	100	25.3	39.7	3.9	17.4	2.1	88.6	88
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	38.9	5.8	10.3	1.3	73.1	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	10.1	0.8	2.2	0.2	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	18.3	0	2.4	0	26.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.3	0	5.7	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	99.8	0	0	0	334.2	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.53	81.74	31.5	83.02	7.55	279.36	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.32	23.52	3.15	6.38	7.29	44.67	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.69	9.33	2.16	12.4	0	34.58	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.83
Sód [mg]	10%	2000	1145.64	345.17	135	882.45	756	3264.26	163
Potas [mg]	10%	4700	590.82	1224.85	0	819.55	0	2635.23	56
Wapń [mg]	10%	900	108.51	117.23	0	83.93	0	309.69	34
Fosfor [mg]	10%	580	412.53	377.33	0	322.78	0	1112.65	192
Magnez [mg]	10%	304.5	100.82	82.47	0	114.33	0	297.63	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.07	4	0	4.05	0	13.14	205
Witamina A [μg]	25%	565	13.23	31.04	0	60.05	0	104.33	18
Witamina D [μg]	10%	10	2.47	1.56	0	1.35	0	5.39	55
witamina E [mg]	30%	9	3.57	4.36	0	4.13	0	12.06	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.77	0	0.37	0	1.49	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.47	0	0.2	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.57	10.24	0	6.86	0	22.68	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.93	18.62	0	36.03	0	62.59	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.18	0.95	0.37	2.45	2.1	8.16	182

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1942.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8157.3	97
Białko [g]	10%	100	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	65.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	168.3	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	253.13	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	38.47	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.62	105
% energii z białka	10%	15	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	47
Sód [mg]	10%	2000	3235.33	162
Potas [mg]	10%	4700	2123.1	45
Wapń [mg]	10%	900	474.35	53
Fosfor [mg]	10%	580	1018.75	176
Magnez [mg]	10%	304.5	298.79	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.09	173
Witamina A [μg]	25%	565	92.35	16
Witamina D [μg]	10%	10	4.05	41
witamina E [mg]	30%	9	11.53	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.84	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	53.95	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.08	180