

Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 25.05-14.06.2026 rok (21 dni) ++

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zyganowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p#o plaster pieczeni drobiowej faszzerowanej włoszczyzną 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>6. Burak gotowany, w plastrach 80.00g</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p> <p>8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</p> <p>4. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>		<p>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 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, 2026-05-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa curry z kurczakiem + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper</p>	<p>1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>8. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny]</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. p#O Pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p> <p>6. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]</p>		<p>składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>5. RW Paprykarz jaglany z koperkiem 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, # płatki jaglane M 15% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 0%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-05-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet, cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. 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.] 8. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Brokuły ugotowane 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p# Sałatka ryżowa z szynką (bez kukurydzy) 150.00g składniki: Cukinia 33%, Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), Ryż biały 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 7. p# Ser twarogowy półtusty 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. Miód pszczeli 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-30

I śniadanie	obiad	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. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozspanka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozspanka warzywna 10%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%</p> <p>4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</p> <p>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

<p>cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]</p>				
Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-31				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-06-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, 	<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# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

przeciwutleniające E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają **gorczycę**), aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-06-02

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none">1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)	<ol style="list-style-type: none">1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]2. p# Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%3. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	<ol style="list-style-type: none">1. #galaretką z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretką o smaku brzoskwińowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%5. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	<ol style="list-style-type: none">1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

<p>8. 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>				
--	--	--	--	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-06-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# 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 dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, # Kasza orkiszowa 2% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przecierzy z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 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.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-06-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 8. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-06-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 7. p#w 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 150.00g 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. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. RW Galaretkę z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Filet Złocisty/polędwica 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-06-06

I śniadanie

1. Kawa zbożowa z **mlekiem**, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, **żyto**]
2. Zupa **mleczna** z kaszą **orkiszową** 250.00g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (**pszenica**) 16%
3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]
4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,]
5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
6. Burak gotowany, w plasterkach 80.00g
7. p#w Filet Żłocisty/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.]
8. p# **Serek** wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka** pasteryzowana, sól]

obiad

1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka**, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%
4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]
5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%
6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść lauowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%

podwieczorek

1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%

kolacja

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]
3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%
5. p# Sałatka makaronowa z szynką 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (mąka **pszenna**) 14%, Kukurydza konserwowa 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, mu szarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,

posiłek dodatkowy

1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
			6. P#w kielbasa 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.)	

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-06-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i mozzarellą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# Ser Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# Pasta twarogowa z buraczkami gotowanym 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

<p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. RW Marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%</p>		<p>kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik 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: 15 - Poniedziałek, 2026-06-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30%</p> <p>4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> <p>6. p#w Filet Żłocisty/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# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-06-09

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arbuz 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 17 - Środa, 2026-06-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. RW Zupa brokułowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> <p>4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>
Dzień: 18 - Czwartek, 2026-06-11				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</p>

<p>wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>7. P#w kielbasa 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>8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</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# Zupa grysikowa na rosolo 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>		<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p>	<p>[składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>
---	---	--	---	---

Dzień: 19 - Piątek, 2026-06-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 8. 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 	<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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. # Biszkopty okrągłe M 20.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. RW Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 43% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

monosodowy, aromaty,
przeciwutleniacz: izoaskorbinian
sodu, substancja konserwująca:
azotyn sodu.]

Dzień: 20 - Sobota, 2026-06-13

I śniadanie

1. Kawa zbożowa z **mlekiem**, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, **żyto**]
2. Zupa **mleczna** z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%
3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]
4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,]
5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
6. Burak gotowany, w plasterkach 80.00g
7. p#w Filet Żłocisty/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.]
8. p# **Ser** twarogowy chudy 50.00g [składniki: **mleko**, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]

obiad

1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
2. p# Zupa jarzynowa zabieleną **jogurtem** 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, **Seler** korzeniowy 3%, Sól biała 0%
3. p#O Pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300,], jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%
4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, **Mleko** spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]
5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%
6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki:

podwieczerek

1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]

kolacja

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, sól]
3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%
5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]
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.)]

posiłek dodatkowy

1. p# **Jogurt** naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	<p>śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-06-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. 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 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>5. p# 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	820	544.7	105	481.9	77.7	2029.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.3	2299.1	445.2	2031.9	330.4	8562.2	101
Białko [g]	10%	110	37.5	27.6	1	23.2	12.4	101.9	92
Tłuszcz [g]	10%	66	21.4	10.3	0.3	12.7	0	44.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.9	0.1	3.7	0	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	1.5	0	1.7	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	0.9	0	3.2	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	28	0	32.9	0	71.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	122.12	88.29	25.38	68.86	7.02	311.68	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.01	20.99	20.73	3.02	7.02	71.78	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.02	5.95	1.83	0.74	0	14.56	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	13.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.37
Sód [mg]	10%	2000	1213.04	879.75	1.08	874.02	54	3021.9	152
Potas [mg]	10%	4700	767.54	978.82	426.6	300.3	0	2473.28	52
Wapń [mg]	10%	900	351.07	230.82	6.48	18.81	0	607.19	68
Fosfor [mg]	10%	580	470.79	212.87	21.6	107.22	0	812.49	140
Magnez [mg]	10%	304.5	96.8	62.11	35.64	27.39	0	221.96	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.5	0.43	0.67	0	7.21	113
Witamina A [μg]	25%	565	8.11	80.61	8.1	5.64	0	102.46	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.08	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	3.17	1.32	0.22	1.64	0	6.36	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.21	0.03	0.07	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.3	0.1	0.09	0	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.22	3.98	0.51	4.02	0	9.73	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.86	48.36	4.85	3.38	0	61.48	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	2.44	0	2.42	0.15	7.55	168

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	819.7	647.9	61.5	459.2	127	2115.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3446.8	2722.4	260.5	1938.2	533.3	8901.3	105
Białko [g]	10%	110	32.1	41	0.9	16	7.9	98	89
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	22.6	0.3	10.4	5.4	67.1	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	3.2	0	1.7	3.2	19.1	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.1	0	3.5	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	5.9	0	4.2	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	129.9	0	0	0	141.1	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	110.99	72.92	14.31	75.72	11.7	285.65	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.44	19.2	14.13	3.63	11.7	69.11	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.48	5.78	1.26	1.11	0	11.64	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.55
Sód [mg]	10%	2000	1580.86	724.49	0	566.96	129.6	3001.93	149
Potas [mg]	10%	4700	545.43	1199.76	0	260.57	0	2005.77	44
Wapń [mg]	10%	900	296.29	70.62	0	20.82	216	603.74	67
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	480.05	0	28.52	0	796.81	138
Magnez [mg]	10%	304.5	47.05	90.98	0	20.73	0	158.77	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	2.58	0	0.6	0	4.68	73
Witamina A [μg]	25%	565	12.67	52.23	0	7.43	0	72.33	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.28	0	1.01	0	2.38	24
witamina E [mg]	30%	9	2.34	4.35	0	2.42	0	9.12	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.18	0	0.05	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.39	0	0.03	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.15	10.03	0	0.55	0	11.74	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.6	5.92	0	4.45	0	17.99	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	2.01	0	1.57	0.36	7.5	166

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.9	588.8	37.8	529.4	153	2078.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3243.4	2478.4	160.1	2232.2	643.5	8757.8	103
Białko [g]	10%	110	33.6	49.6	0.1	21.5	21.6	126.5	116
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	16.5	0	14.1	5.4	54.3	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.5	0	5.1	3.6	18.2	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	6	0	1.4	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.2	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	172.2	0	0	0	299.3	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.57	63.71	9.9	79.37	4.5	277.06	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.01	9.84	9.18	3.2	4.5	41.74	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.52	6.92	1.62	0.77	0	12.84	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.92
Sód [mg]	10%	2000	1204.07	254.9	0	1021.01	504	2983.99	149
Potas [mg]	10%	4700	605.31	1936.24	0	182.87	0	2724.43	58
Wapń [mg]	10%	900	294.85	112.87	0	9.71	0	417.44	47
Fosfor [mg]	10%	580	377.24	257.24	0	13.62	0	648.11	111
Magnez [mg]	10%	304.5	59.25	91.66	0	6.63	0	157.55	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.22	3.16	0	0.47	0	5.86	92
Witamina A [μg]	25%	565	7.36	45.23	0	12.41	0	65.01	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.4	0	1.01	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	2.2	1.61	0	2.08	0	5.9	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.3	0	0.03	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.29	0	0.02	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.16	5.67	0	0.61	0	7.44	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.41	27.13	0	7.45	0	39	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.7	0	2.83	1.4	7.45	166

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.2	601.9	41.5	631.2	127	2131.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3078.2	2534.4	175.4	2658.3	533.3	8979.7	106
Białko [g]	10%	110	33.5	42.3	0.3	22.9	7.9	107.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	16.1	0.3	18.9	5.4	55.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.2	0	3.5	3.2	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.5	0	1.5	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.7	0	3.1	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	83.1	0	0	0	93.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.21	75.43	10.08	92.96	11.7	308.38	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.35	13.18	9.72	4.05	11.7	55.02	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	7.29	1.71	1.66	0	15.83	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.02
Sód [mg]	10%	2000	1211.29	171.27	0	1094.39	129.6	2606.56	131
Potas [mg]	10%	4700	668.58	2023.7	0	310.54	0	3002.83	64
Wapń [mg]	10%	900	285.02	165.16	0	26.4	216	692.6	77
Fosfor [mg]	10%	580	408.4	573.97	0	61.71	0	1044.09	180
Magnez [mg]	10%	304.5	87.15	133.89	0	29.51	0	250.55	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.18	0	0.86	0	6.65	104
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	86.44	0	10.34	0	110.93	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	9	2.98	3.59	0	1.64	0	8.22	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.38	0	0.08	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.53	0	0.04	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.51	18.04	0	0.58	0	20.13	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	51.86	0	6.2	0	66.56	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.47	0	3.03	0.36	6.51	145

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	744.7	663.5	66.3	459.1	153	2086.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3146.5	2792.4	280.8	1937.6	643.5	8801	104
Białko [g]	10%	110	30.8	33.3	1.9	15.6	21.6	103.3	94
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	18.3	0.8	10.4	5.4	48.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	7.1	0.3	1.7	3.6	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.8	0	3.5	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	1.8	0	4.3	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.5	42.5	0	0	0	69.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	125.84	95.83	12.96	76.37	4.5	315.51	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.29	21.6	0.34	3.86	4.5	49.6	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	9.26	0.34	1.58	0	14.19	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.29
Sód [mg]	10%	2000	842.06	737.8	8.64	575.84	504	2668.35	133
Potas [mg]	10%	4700	669.72	691.45	0	247.4	0	1608.58	34
Wapń [mg]	10%	900	379.86	81.3	0	22.78	0	483.95	54
Fosfor [mg]	10%	580	501.75	125.63	0	22.76	0	650.15	113
Magnez [mg]	10%	304.5	64.41	41.3	0	12.57	0	118.28	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	2	0	0.77	0	4.48	70
Witamina A [µg]	25%	565	6.99	15.37	0	13.29	0	35.66	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.17	0.47	0	1.01	0	2.66	27
witamina E [mg]	30%	9	1.99	1.9	0	2.83	0	6.73	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.14	0	0.05	0	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.16	0	0.06	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.18	3.02	0	0.72	0	4.93	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.19	9.22	0	7.97	0	21.39	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	2.04	0.02	1.59	1.4	6.67	148

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	764.1	646.4	105	502.2	86.9	2104.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3219.1	2721.3	445.2	2112.8	369.4	8868	104
Białko [g]	10%	110	32.1	31.8	1	15.9	16.2	97.2	88
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	18.3	0.3	17.2	0	56.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	3.5	0.1	5.6	0	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.1	0	1.4	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.1	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.1	0	0	0	65.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.24	91.3	25.38	71.3	5.53	309.76	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.1	12.89	20.73	6.05	5.53	61.32	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.01	5.79	1.83	0.84	0	14.49	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.81
Sód [mg]	10%	2000	1084.93	225.8	1.08	1033.83	54	2399.64	120
Potas [mg]	10%	4700	532.14	865.76	426.6	180.13	0	2004.65	42
Wapń [mg]	10%	900	265.58	46.01	6.48	14.68	0	332.77	38
Fosfor [mg]	10%	580	252.52	287.41	21.6	23.05	0	584.59	102
Magnez [mg]	10%	304.5	40.71	60.89	35.64	17.29	0	154.53	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.2	2.05	0.43	0.43	0	4.12	65
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	14.35	8.1	5.4	0	42	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.48	2.92	0.22	1.52	0	7.15	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.19	0.03	0.04	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.21	0.1	0.02	0	0.72	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.21	10.71	0.51	0.27	0	12.71	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	8.61	4.85	3.24	0	25.2	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.62	0	2.87	0.15	5.99	133

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	767	550.5	152.7	517.8	51	2039.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235	2314.3	642.3	2189.5	215.1	8596.4	103
Białko [g]	10%	110	33.3	34.6	2.8	29.3	2.1	102.3	94
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	16.3	5.3	8.3	1.3	49.9	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.5	3.2	2	0.2	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	4.3	1.5	1.5	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	2.5	0.1	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	39.4	0.9	0	402.7	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.61	71.28	23.57	82.05	7.55	303.08	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.58	13.97	9.09	7.33	7.29	52.28	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.56	10.36	0.61	1.58	0	16.13	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.38
Sód [mg]	10%	2000	919.14	250.92	37.32	1125.72	756	3089.12	155
Potas [mg]	10%	4700	682.82	1460.17	15.34	293.89	0	2452.23	52
Wapń [mg]	10%	900	317.98	108.76	13.69	76.6	0	517.05	58
Fosfor [mg]	10%	580	490.68	266.31	21.55	120.25	0	898.8	156
Magnez [mg]	10%	304.5	66.16	84.2	1.55	17.74	0	169.66	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	2.78	0.18	1.46	0	7.88	124
Witamina A [μg]	25%	565	7.96	33.81	0.06	6	0	47.84	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.15	1.03	0	4.45	45
witamina E [mg]	30%	9	2.55	2.16	0.14	1.49	0	6.36	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.27	0	0.02	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.28	0.03	0.24	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.19	6.32	0	0.35	0	7.88	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.78	20.28	0.03	3.59	0	28.7	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.69	0.1	3.12	2.1	7.72	172

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	784.4	586.4	124.8	520.2	127	2143.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3308.8	2462.5	529.6	2195.4	533.3	9029.7	106
Białko [g]	10%	110	28.4	20.4	16.3	21.4	7.9	94.7	87
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	20.7	0	12.3	5.4	57.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	6.1	0	2.7	3.2	18.8	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.8	0	4	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.6	0	4.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.8	0	5.3	0	163.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.41	83.45	15.43	81.23	11.7	319.24	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.55	13.16	14.71	5.3	11.7	67.44	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	8.12	1.62	0.75	0	14.04	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.81
Sód [mg]	10%	2000	1247.65	176.81	54	914.85	129.6	2522.92	126
Potas [mg]	10%	4700	572.1	1365.08	0	220.94	0	2158.13	46
Wapń [mg]	10%	900	269.18	160.12	0	45.85	216	691.16	77
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	340.72	0	95.57	0	737.41	127
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	89.96	0	20.64	0	156	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.04	0	0.53	0	6.07	94
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	42.02	0	6.46	0	62.63	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.91	0	1.04	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.79	0	2.31	0	7.68	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.29	0	0.05	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.48	0	0.15	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	4.81	0	0.33	0	6.64	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	25.21	0	3.87	0	37.58	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.49	0.15	2.54	0.36	6.3	140

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	777.8	594.8	72.4	464.9	153	2063	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.9	2505.6	307.4	1955.8	643.5	8692.4	104
Białko [g]	10%	110	38.9	38.9	1.5	26.6	21.6	127.7	115
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	15.5	0.2	15.7	5.4	55.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.8	0	2.5	3.6	14.9	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.8	0	6.4	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.8	0	5.8	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	88.2	0	24.3	0	122.9	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.99	77.69	16.02	54.62	4.5	268.84	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.18	18.21	15.02	4.62	4.5	57.54	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	6.08	0	1.08	0	12.21	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.07
Sód [mg]	10%	2000	1586.05	249.87	1.79	499.47	504	2841.2	141
Potas [mg]	10%	4700	647.85	1430.51	0	368.15	0	2446.51	52
Wapń [mg]	10%	900	288.91	169.26	0	89.5	0	547.68	61
Fosfor [mg]	10%	580	415.53	453.67	0	215.8	0	1085.01	187
Magnez [mg]	10%	304.5	96.22	95.3	0	26.59	0	218.12	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	3.89	0	0.99	0	7.42	116
Witamina A [μg]	25%	565	6.58	21.92	0	14.7	0	43.21	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.42	2.76	0	3.8	0	8.98	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.23	0	0.08	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.41	0	0.3	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.14	16.53	0	5.28	0	22.96	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.95	13.15	0	8.82	0	25.92	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.4	0.69	0	1.38	1.4	7.1	158

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	833.7	660.3	80.4	420.8	77.7	2073.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3506.3	2780	341.2	1769	330.4	8727.1	104
Białko [g]	10%	110	32.4	53.2	1.8	17.4	12.4	117.5	107
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	17.3	0	15.4	0	61	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	2.8	0	3.6	0	17.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.2	0	4.5	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.8	0	4.3	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	110.6	0	108	0	229.4	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.03	77.67	18.9	53.36	7.02	270.99	119
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.03	12.12	18.9	2.83	7.02	59.91	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	9.49	1.35	0.77	0	14.99	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.03
Sód [mg]	10%	2000	1517.05	189.48	518.4	711.71	54	2990.65	150
Potas [mg]	10%	4700	542.1	1796.98	0	222.77	0	2561.86	55
Wapń [mg]	10%	900	281.35	156.86	0	23.81	0	462.03	51
Fosfor [mg]	10%	580	304.16	716.28	0	74.82	0	1095.27	188
Magnez [mg]	10%	304.5	52.45	172.07	0	10.23	0	234.76	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.28	6.07	0	1.13	0	9.49	149
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	77.82	0	12.41	0	97.44	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.52	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.45	0	2.87	0	9.26	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.67	0	0.05	0	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.73	0	0.17	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	23.19	0	0.62	0	25.77	224
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	46.69	0	7.45	0	58.46	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.21	0.52	1.44	1.97	0.15	7.47	167

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	774.9	558.8	66.3	569.5	127	2096.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3270	2356.3	280.8	2400.8	533.3	8841.4	104
Białko [g]	10%	110	26.1	53.6	1.9	29.4	7.9	119	109
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	11.1	0.8	15.5	5.4	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	2.6	0.3	4.7	3.2	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.1	0	1.5	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.6	0	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.5	0	1	0	133.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	130.38	65.9	12.96	78.44	11.7	299.39	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.35	20.27	0.34	4.1	11.7	60.77	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	9.69	0.34	0.74	0	14.33	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.77
Sód [mg]	10%	2000	851.65	328.11	8.64	1112.2	129.6	2430.2	121
Potas [mg]	10%	4700	572.1	2256.16	0	223.62	0	3051.9	65
Wapń [mg]	10%	900	269.18	228.7	0	67.17	216	781.06	86
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	733.33	0	151.86	0	1186.32	204
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	155.5	0	21.21	0	222.12	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.14	0	0.56	0	6.2	97
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	47.96	0	5.64	0	67.74	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.27	0	1.03	0	2.4	24
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.66	0	1.54	0	6.78	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.43	0	0.05	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.64	0	0.27	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	26.17	0	0.36	0	28.02	244
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	28.77	0	3.38	0	40.64	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.91	0.02	3.08	0.36	6.07	134

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.1	607.2	37.8	486.5	153	1995.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3001.4	2556.5	160.1	2057.5	643.5	8419.1	100
Białko [g]	10%	110	38.6	36.7	0.1	25	21.6	122.2	111
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	14.6	0	7.7	5.4	43.5	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.7	0	1.7	3.6	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	0	1.4	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.8	0	3.2	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0	0	79.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	105.35	87.9	9.9	79.95	4.5	287.61	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.96	14.09	9.18	3.12	4.5	46.86	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	11.68	1.62	1.57	0	17.88	59
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.06
Sód [mg]	10%	2000	1322.89	274.48	0	1048.75	504	3150.12	157
Potas [mg]	10%	4700	557.67	763.08	0	214.69	0	1535.45	33
Wapń [mg]	10%	900	294.13	88.47	0	27.98	0	410.6	46
Fosfor [mg]	10%	580	293.85	186.27	0	24.76	0	504.88	87
Magnez [mg]	10%	304.5	55.18	49.55	0	12.96	0	117.7	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.32	2.45	0	0.89	0	4.67	73
Witamina A [μg]	25%	565	6.73	57.54	0	17.52	0	81.79	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.22	0	2.13	0	6.29	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.18	0	0.04	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.27	0	0.06	0	0.74	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.98	3.19	0	0.6	0	4.79	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.04	34.52	0	10.51	0	49.07	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0.76	0	2.91	1.4	7.87	174

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	835.2	581.7	105	528.3	127	2177.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3525.4	2446.1	445.2	2217.1	533.3	9167.2	108
Białko [g]	10%	110	51	29.8	1	19.4	7.9	109.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	18.4	0.3	21.2	5.4	62	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	4.3	0.1	4.5	3.2	19.8	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6	0	1.5	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.3	0	3.2	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.1	0	0	0	25.4	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	123.68	77.64	25.38	66.37	11.7	304.77	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.48	16.13	20.73	4.04	11.7	76.09	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.82	6.91	1.83	3.16	0	18.73	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.74
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.52
Sód [mg]	10%	2000	1729.18	183.61	1.08	1000.25	129.6	3043.74	151
Potas [mg]	10%	4700	599.97	1356.09	426.6	289.91	0	2672.58	57
Wapń [mg]	10%	900	289.27	86.26	6.48	17.07	216	615.09	69
Fosfor [mg]	10%	580	251.15	216.32	21.6	34.37	0	523.45	90
Magnez [mg]	10%	304.5	47.77	74.88	35.64	16.96	0	175.26	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.1	3.78	0.43	0.73	0	7.05	110
Witamina A [μg]	25%	565	7.72	49.36	8.1	16	0	81.2	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	1.88	2.21	0.22	2.17	0	6.5	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.22	0.03	0.06	0	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.22	0.1	0.04	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.87	4.49	0.51	0.92	0	6.8	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.63	29.61	4.85	9.6	0	48.72	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.8	0.51	0	2.77	0.36	7.6	169

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	779.4	702.6	114.4	399	51	2046.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3283.9	2952.9	484.1	1679.6	215.1	8616	103
Białko [g]	10%	110	35.1	48.1	2.6	15.6	2.1	103.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	22.3	1.3	12.6	1.3	58.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	8.7	0.3	2.7	0.2	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.6	7.4	0.4	3.3	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.4	0.1	4	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	128.3	41	0.3	0	497.7	166
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.39	82.42	23.35	56.16	7.55	284.89	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.51	13.61	14.42	5.03	7.29	54.87	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.37	10.36	0.92	1.1	0	17.76	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.15
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.37
Sód [mg]	10%	2000	920.87	323.11	18.14	656.82	756	2674.95	134
Potas [mg]	10%	4700	757.41	1372.37	53.64	251.79	0	2435.22	51
Wapń [mg]	10%	900	334.25	125.96	6.61	54.25	0	521.09	58
Fosfor [mg]	10%	580	590.83	540.51	25.85	70.37	0	1227.57	211
Magnez [mg]	10%	304.5	99.13	105.65	2.22	20.84	0	227.86	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.68	3.62	0.33	0.8	0	9.44	148
Witamina A [µg]	25%	565	13.12	24.3	2.18	6.77	0	46.39	7
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.02	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	9	3.35	3.2	0.17	2.18	0	8.91	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.3	0.01	0.05	0	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.42	0.06	0.11	0	1.52	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.36	19.28	0.05	0.35	0	21.05	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	14.58	1.31	4.06	0	27.83	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.89	0.05	1.82	2.1	6.68	148

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	792.8	848.8	41.5	391.6	127	2201.9	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3344.6	3561.8	175.4	1650.4	533.3	9265.6	110
Białko [g]	10%	110	37.4	38.6	0.3	19.3	7.9	103.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	35	0.3	10.7	5.4	70.2	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	9.6	0	1.8	3.2	21.5	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	12.9	0	3.7	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.2	0	4.3	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	118.6	0	0.4	0	130.2	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.5	96.44	10.08	54.87	11.7	293.6	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.06	24.75	9.72	3.67	11.7	65.91	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	3.69	1.71	0.96	0	9.86	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.82
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.13
Sód [mg]	10%	2000	1263.07	193.2	0	690.06	129.6	2275.95	114
Potas [mg]	10%	4700	612.57	452.15	0	253.37	0	1318.1	28
Wapń [mg]	10%	900	317.35	198.73	0	33.31	216	765.4	85
Fosfor [mg]	10%	580	418.55	367.2	0	67.63	0	853.4	147
Magnez [mg]	10%	304.5	60.1	35.23	0	10.82	0	106.16	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	1.73	0	0.65	0	3.93	61
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	7.07	0	14.24	0	28.44	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.79	0	1.02	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.01	4.34	0	2.96	0	9.32	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.1	0	0.05	0	0.35	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.69	0	0.13	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	2.01	0	0.8	0	4.05	36
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	4.24	0	8.54	0	17.06	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.53	0	1.91	0.36	5.68	126

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.5	624.4	49	586.4	153	2102.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2634.9	207.9	2461.2	643.5	8858.3	104
Białko [g]	10%	110	31.3	45.2	0.8	20.9	21.6	119.8	109
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	11.9	0.1	24.5	5.4	56.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3	0	8.5	3.6	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.2	0	1.4	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.5	0	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	84.2	0	0	0	221.9	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	109.95	87.72	11.34	70.97	4.5	284.5	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.42	19.01	10.26	6.21	4.5	55.4	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	7.61	0.4	0.9	0	12.17	40
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.48
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	212.03	1.35	1281.65	504	3106.14	155
Potas [mg]	10%	4700	590.25	2204.83	175.5	182.87	0	3153.46	68
Wapń [mg]	10%	900	298.45	257.44	8.1	9.71	0	573.71	64
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	631.95	12.15	13.62	0	1035.23	178
Magnez [mg]	10%	304.5	56.95	140.28	2.7	6.63	0	206.57	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	3.39	0.27	0.47	0	7.24	112
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	88.73	11.25	12.41	0	119.6	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.3	0	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.1	2.98	0.1	2.08	0	7.28	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.4	0.09	0.03	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.66	0.02	0.02	0	1.39	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.97	18.18	0.25	0.61	0	21.02	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	53.24	6.74	7.45	0	71.76	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.58	0	3.56	1.4	7.76	173

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	734.1	595.6	105	463.8	86.9	1985.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.7	2505.6	445.2	1956.7	369.4	8378.8	99
Białko [g]	10%	110	32.9	31.3	1	22.7	16.2	104.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	17.7	0.3	11.3	0	42	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.6	0.1	3.4	0	10.3	48
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.3	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.6	0	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	64.1	0	0	0	75.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.63	81.23	25.38	68.13	5.53	304.91	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.2	18.11	20.73	4.05	5.53	72.64	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	7.26	1.83	0.74	0	15.01	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	13.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.13
Sód [mg]	10%	2000	815.74	218.4	1.08	951.1	54	2040.32	103
Potas [mg]	10%	4700	711.78	1411.46	426.6	171.78	0	2721.63	58
Wapń [mg]	10%	900	328.22	138.22	6.48	15.33	0	488.27	54
Fosfor [mg]	10%	580	516.4	351	21.6	22.26	0	911.27	158
Magnez [mg]	10%	304.5	91.2	89.91	35.64	16.35	0	233.11	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.7	4.3	0.43	0.45	0	7.89	123
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	55.61	8.1	5.64	0	83.5	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.98	3.71	0.22	1.54	0	8.47	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.22	0.03	0.04	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.35	0.1	0.02	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.59	12.28	0.51	0.25	0	14.65	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	33.37	4.85	3.38	0	50.1	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.6	0	2.64	0.15	5.1	113

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	824.9	541	112	523.7	77.7	2079.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3476.1	2277.4	473.8	2201.3	330.4	8759.2	104
Białko [g]	10%	110	37.5	48.6	1.3	20.4	12.4	120.4	109
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	15	1.3	19.2	0	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.1	3.1	0	4.3	0	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.4	0	7.5	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.9	0	5.5	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	172.1	0	216	0	398.4	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.67	55.98	24.3	67.79	7.02	274.78	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.89	12.44	21.6	2.89	7.02	58.85	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	6.58	1.35	1.15	0	12.5	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.59
Sód [mg]	10%	2000	1334.41	319.7	32.4	665.3	54	2405.81	121
Potas [mg]	10%	4700	551.37	1640.42	0	320.42	0	2512.21	54
Wapń [mg]	10%	900	273.07	78.51	0	45.11	0	396.7	44
Fosfor [mg]	10%	580	308.25	218.04	0	145.92	0	672.21	116
Magnez [mg]	10%	304.5	54.46	71.12	0	17.28	0	142.88	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.43	2.39	0	1.92	0	5.75	89
Witamina A [μg]	25%	565	6.58	71.84	0	22.79	0	101.22	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	2.03	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	2	1.75	0	3.82	0	7.59	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.25	0	0.08	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.25	0	0.34	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	4.74	0	0.73	0	6.59	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.95	43.1	0	13.67	0	60.73	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	0.88	0.09	1.84	0.15	6.01	134

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	683.4	651.1	68.2	421.1	153	1976.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2889.1	2746.2	288.3	1772.5	643.5	8339.7	99
Białko [g]	10%	110	25.9	37.6	1.6	22.8	21.6	109.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	11	12.8	1.2	13.4	5.4	44	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.7	0.2	1.9	3.6	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.5	0	1.5	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	14.6	0	0.6	0	26.5	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	121.55	101.45	12.78	52.63	4.5	292.92	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	18.84	26.3	6.48	3.38	4.5	59.52	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.13	10.55	0.23	0.78	0	14.7	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.84
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.98
Sód [mg]	10%	2000	1042.4	326.11	33.12	632.06	504	2537.69	127
Potas [mg]	10%	4700	578.43	1513.13	0	205.48	0	2297.05	48
Wapń [mg]	10%	900	290.97	454.31	0	45.61	0	790.91	87
Fosfor [mg]	10%	580	286.72	575.36	0	96.84	0	958.93	165
Magnez [mg]	10%	304.5	46.38	159.71	0	19.27	0	225.38	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.41	5.5	0	0.54	0	7.47	117
Witamina A [µg]	25%	565	14.29	55.89	0	5.9	0	76.09	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.02	0	1.02	0	2.14	21
witamina E [mg]	30%	9	2.5	2.56	0	1.54	0	6.62	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.69	0	0.05	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.88	0	0.16	0	1.48	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	3.7	0	0.31	0	5.38	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	33.53	0	3.54	0	45.65	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.9	0.09	1.75	1.4	6.34	141

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	710.9	713.1	37.8	540.5	127	2129.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3005.2	2995.9	160.1	2276.2	533.3	8970.9	107
Białko [g]	10%	110	36.1	44.5	0.1	20.6	7.9	109.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	23.8	0	16.4	5.4	57	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.5	0	4.8	3.2	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	12.3	0	1.4	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.6	0	3.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	136.4	0	0	0	148.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.2	85.15	9.9	77.77	11.7	302.72	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.11	13.74	9.18	2.91	11.7	57.66	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.11	10.07	1.62	0.77	0	16.58	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.07
Sód [mg]	10%	2000	1246.78	391.51	0	931.01	129.6	2698.91	135
Potas [mg]	10%	4700	655.86	2375.9	0	182.87	0	3214.64	69
Wapń [mg]	10%	900	343.27	160.5	0	9.71	216	729.49	81
Fosfor [mg]	10%	580	401.36	646.71	0	13.62	0	1061.7	183
Magnez [mg]	10%	304.5	52.9	156.61	0	6.63	0	216.15	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.31	4.83	0	0.47	0	8.62	135
Witamina A [μg]	25%	565	7.8	92.73	0	12.41	0	112.95	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.68	0	1.01	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	1.89	4.63	0	2.08	0	8.61	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.41	0	0.03	0	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.6	0	0.02	0	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.04	12.47	0	0.61	0	15.12	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.68	30.22	0	7.45	0	42.36	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	1.08	0	2.58	0.36	6.74	150

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	753.5	782.4	82.5	380.8	51	2050.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.5	3283	349.3	1607.8	215.1	8630.9	103
Białko [g]	10%	110	35.5	52.2	2.7	14.4	2.1	107.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	29.8	1.1	7.3	1.3	58.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.2	0.3	1.7	0.2	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	14.2	0.4	1.4	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.9	0	3.2	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	124	41.1	0	0	493.1	164
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.94	81.47	15.32	65.98	7.55	283.28	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.14	20.51	9.75	5.83	7.29	58.54	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.21	10.39	0.23	3.5	0	20.35	69
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.53
Sód [mg]	10%	2000	920.51	291.95	17.07	686.75	756	2672.29	134
Potas [mg]	10%	4700	620.97	2088.01	15.3	554.5	0	3278.79	69
Wapń [mg]	10%	900	314.81	114.24	5.42	53.87	0	488.36	55
Fosfor [mg]	10%	580	434.95	637.65	23.29	78.38	0	1174.28	203
Magnez [mg]	10%	304.5	52.69	136.37	1.37	38.04	0	228.48	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.27	3.72	0.25	1.06	0	8.31	130
Witamina A [μg]	25%	565	13.12	39.96	25.88	19.31	0	98.29	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.01	0	4.47	45
witamina E [mg]	30%	9	2.85	6.06	0.06	1.91	0	10.89	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.4	0	0.1	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.85	0.51	0.05	0.07	0	1.5	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	24.7	0	1.41	0	27.19	236
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	23.97	0	11.59	0	43.44	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.81	0.04	1.9	2.1	6.68	148

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2081.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8769.7	104
Białko [g]	10%	110	109.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	54.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	185.2	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	294.46	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	59.66	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.8	49
% energii z białka	10%	15	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2722.02	136
Potas [mg]	10%	4700	2458.54	52
Wapń [mg]	10%	900	567.44	63
Fosfor [mg]	10%	580	879.14	152
Magnez [mg]	10%	304.5	187.71	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.69	105
Witamina A [μg]	25%	565	75.08	13
Witamina D [μg]	10%	10	2.96	30
witamina E [mg]	30%	9	7.76	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.55	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.89	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.8	151