

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

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

## ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy udowodnić, że można gotować dla wielu osób, ale "jak w domu". Naszym priorytetem jest jakość i zdrowie. Nad każdym jadłospisem czuwa dietetyk, który dba nie tylko o zgodność z najnowszymi wytycznymi, ale przede wszystkim o różnorodność potraw i urozmaicenie. Fundamentem zdrowego żywienia jest m.in. zapewnienie zbilansowanej diety każdemu pacjentowi, odpowiedniej dla jego stanu zdrowia. 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	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1,5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g</li> <li>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>3. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, ziemniaki 34%, woda, <b>ser</b> twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</li> <li>5. p#o plaster pieczeni drobiowej faszzerowanej włoszczyzną 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol>

<p>skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p> <p>6. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 50.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</p> <p>4. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g 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, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p>	
---	---	--	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-26**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 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>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 + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, 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 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 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 roszonek 80.00g</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>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). ]</p> <p>6. #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, szałwia) 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, <b>selera</b> 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler</b> 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 <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>6. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, <b>mąka pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> 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: #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], 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 <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 50.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# 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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. Brokuły ugotowane 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</li> <li>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), Ryż biały 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywny 10%</li> <li>5. p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>6. Miód pszczoły 25.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 9% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka <b>pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]</li> <li>5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</li> <li>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</li> <li>5. RW Pasta z <b>dorsza</b>, ala paprykarz 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 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 szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]</p>	<p>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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</p> <p>4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, 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 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 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. #Kiełbasa 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>7. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</li> <li>5. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>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%</li> <li>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. RW Marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 18%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 12%, Żółtka jaja kurzego (<b>jaja</b>) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g</li> <li>5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol>

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-06-01**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 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. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p>	<p>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# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>Jaja</b> gotowane w koszulce 50.00g</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p> <p>7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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 <b>pszenna</b> 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. p# Pasta <b>twarogowa</b> z włoszczyzną gotowaną 120.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 44% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

**Dzień: 9 - Wtorek, 2026-06-02**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa jarzynowa zabelana <b>jogurtem</b> 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</li> <li>4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwińowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</li> <li>5. P# <b>Twarożek</b> z natką pietruszki 80.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plasterkach 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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 10 - Środa, 2026-06-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 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. #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>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 - benzoes an sodu, aromaty.]</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 dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 2% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</p> <p>3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przecierzy z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), <b>seler</b>a naciowego, cytryny, imbiru, czosnku, sól, przyprawy. ]</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 <b>pszenna</b> 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. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i włoszczyzną 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>6. p# w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-06-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 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. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p> <p>6. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa buraczkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>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%</p> <p>5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p> <p>2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza <b>manna</b> 7% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Cukier 2%</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 <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 60.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

## Dzień: 12 - Piątek, 2026-06-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>	<p>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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</p> <p>7. p# Pulpety z <b>dorsza</b> pieczone 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 70% [składniki: <b>ryba</b>], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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 <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. RW Galaretką z rybą(<b>dorszem</b>) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-06-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 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. Burak gotowany, w plastrach 80.00g</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. 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%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 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# 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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (mąka <b>pszenna</b>) 14%, Kukurydza konserwowa 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

			<p>MIELONY 0%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 14 - Niedziela, 2026-06-07**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</li> <li>5. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 100.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i <b>mozzarellą</b> 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</li> <li>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z buraczkami gotowanymi 60.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 35% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol>

	<p>6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>7. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</p>		<p>2%</p> <p>6. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-06-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Kasza <b>kuskus</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (<b>pszenica</b>) 30%</li> <li>4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</li> <li>5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 45% [składniki: <b>mleko</b>, 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: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 43% [składniki: <b>ryba</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 39% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> <li>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-06-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa jarzynowa + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 300.00g składniki: <b>Mleko</b> 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 <b>pszenna</b> typ 450]</li> <li>5. Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arbuz 150.00g</li> <li>2. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%</li> <li>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). ]</li> <li>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.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

**Dzień: 17 - Środa, 2026-06-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 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# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>6. #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 (<b>mleko</b>) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</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, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (<b>mleko</b>, <b>jaja</b>, <b>soja</b>, <b>pszenica</b>, <b>seler</b> korzeniowy, <b>gorczyca</b>) 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</p> <p>6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> 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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

**Dzień: 18 - Czwartek, 2026-06-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 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 roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosolu 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza <b>manna</b> 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>	<p>1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszonek 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. #Omlęt zapiekany z <b>mozzarellą</b> i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, Brokuły 17%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>6. p#w Połudwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

**Dzień: 19 - Piątek, 2026-06-12**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 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. #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%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/poleđwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krem brokułowa 400.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, # <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza <b>manna</b> 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. # Biszkopty okrągłe M 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</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 <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. RW Pasta z <b>tuńczyka</b> i <b>twarogu</b> 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 43% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

**Dzień: 20 - Sobota, 2026-06-13**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki:</p>

<p>wodociągowa 88%,  <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Burak gotowany, w plastrach 80.00g</li> <li>p#w Filet Złocisty/półdewica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>p# Zupa jarzynowa zabieleną <b>jogurtem</b> 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>p#O Pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>p# sos pomidorowy z włoszczyzną 150.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</li> </ol>	<p>100%]</p>	<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>#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]</li> <li>p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> </ol>	<p><b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	---	--------------	---	--

**Dzień: 21 - Niedziela, 2026-06-14**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</p> <p>6. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, 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%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>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 (<b>jaja</b>) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</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 <b>pszenna</b> 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Połędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<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	597.5	649.1	192	571.7	77.7	2088.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2518.1	2740.3	814.7	2408.9	330.4	8812.7	105
Białko [g]	10%	100	26.6	32.6	17.2	27.2	12.4	116.2	116
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	11.7	0.3	16.4	0	44.7	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	4.4	0.1	5	0	13.2	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	1.7	0	1.7	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1.1	0	3.2	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	32	0	32.9	0	66.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	87.4	106.93	30.91	78.99	7.02	311.27	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.07	24.25	26.27	3.11	7.02	69.73	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.35	7.54	1.83	0.74	0	12.48	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	13.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.98
Sód [mg]	10%	2000	1072.19	1078.04	55.08	1135.38	54	3394.7	171
Potas [mg]	10%	4700	307.19	1193.85	426.6	300.3	0	2227.96	47
Wapń [mg]	10%	880	96.91	256.3	6.48	18.81	0	378.5	43
Fosfor [mg]	10%	580	93.46	253.83	21.6	107.22	0	476.11	82
Magnez [mg]	10%	304.5	18.27	75.08	35.64	27.39	0	156.4	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	3	0.43	0.67	0	5.58	88
Witamina A [μg]	25%	565	6.53	102.19	8.1	5.64	0	122.47	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.6	0	1.08	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	9	2.27	1.64	0.22	1.64	0	5.78	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.25	0.03	0.07	0	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.36	0.1	0.09	0	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.34	4.68	0.51	4.02	0	9.55	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.92	61.31	4.85	3.38	0	73.48	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	2.99	0.15	3.15	0.15	8.48	189

## 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	661.3	767.1	61.5	506.7	127	2123.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2778.4	3225	260.5	2139.7	533.3	8937	105
Białko [g]	10%	100	23.4	43.9	0.9	17.5	7.9	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	25	25.4	0.3	10.7	5.4	66.9	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	3.6	0	1.7	3.2	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	12.2	0	3.5	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	6.5	0	4.2	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	132	0	0	0	132.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.52	94.29	14.31	85.49	11.7	292.32	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.91	24.2	14.13	3.72	11.7	62.68	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.84	7.34	1.26	1.11	0	11.56	38
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.36
Sód [mg]	10%	2000	1433.17	913.31	0	648.32	129.6	3124.41	156
Potas [mg]	10%	4700	175.26	1337.68	0	260.57	0	1773.52	38
Wapń [mg]	10%	880	36.91	85.18	0	20.82	216	358.92	41
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	505.27	0	28.52	0	566.39	98
Magnez [mg]	10%	304.5	9.56	99.37	0	20.73	0	129.67	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	2.84	0	0.6	0	4.04	64
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	54.66	0	7.43	0	73.04	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.28	0	1.01	0	2.3	23
witamina E [mg]	30%	9	1.93	4.92	0	2.42	0	9.28	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.21	0	0.05	0	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.42	0	0.03	0	0.53	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	10.66	0	0.55	0	11.64	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	7.38	0	4.45	0	18.41	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.98	2.53	0	1.8	0.36	7.81	174

## 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	557.8	713.3	37.8	529.4	153	1991.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2351.3	3004.8	160.1	2232.2	643.5	8391.9	100
Białko [g]	10%	100	24.6	54.3	0.1	21.5	21.6	122.3	123
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	17.9	0	14.1	5.4	52.7	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	3.9	0	5.1	3.6	16.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.3	0	1.4	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	4.6	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	175.1	0	0	0	292.8	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.4	88.07	9.9	79.37	4.5	263.25	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.33	11.15	9.18	3.2	4.5	32.37	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.46	8.93	1.62	0.77	0	12.79	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.43
Sód [mg]	10%	2000	1062.86	267.33	0	1021.01	504	2855.21	142
Potas [mg]	10%	4700	241.44	2136.35	0	182.87	0	2560.67	54
Wapń [mg]	10%	880	56.53	142.17	0	9.71	0	208.43	23
Fosfor [mg]	10%	580	107.2	349.51	0	13.62	0	470.33	80
Magnez [mg]	10%	304.5	22.48	129.78	0	6.63	0	158.91	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.2	5.03	0	0.47	0	6.71	105
Witamina A [μg]	25%	565	5.79	51.51	0	12.41	0	69.72	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.46	0	1.01	0	3.05	31
witamina E [mg]	30%	9	1.71	1.74	0	2.08	0	5.54	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.51	0	0.03	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.43	0	0.02	0	0.68	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.29	6.76	0	0.61	0	7.67	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.47	30.9	0	7.45	0	41.83	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.74	0	2.83	1.4	7.13	159

## 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	570.6	649.8	41.5	631.2	127	2020.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2410.1	2735.9	175.4	2658.3	533.3	8513.1	101
Białko [g]	10%	100	31.9	45.7	0.3	22.9	7.9	108.9	109
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	17.4	0.3	18.9	5.4	53.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.6	0	3.5	3.2	14.9	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.8	0	1.5	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.9	0	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	88.9	0	0	0	89.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	85.36	81.94	10.08	92.96	11.7	282.05	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.53	15.35	9.72	4.05	11.7	48.36	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	8.73	1.71	1.66	0	13.61	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.1
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.2
Sód [mg]	10%	2000	1272.04	189.57	0	1094.39	129.6	2685.61	134
Potas [mg]	10%	4700	208.23	2302.21	0	310.54	0	2820.99	60
Wapń [mg]	10%	880	30.86	187.81	0	26.4	216	461.09	53
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	626.67	0	61.71	0	719.47	124
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	151.74	0	29.51	0	189.88	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	3.77	0	0.86	0	5.11	79
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	108.77	0	10.34	0	131.69	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.41	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.09	4.05	0	1.64	0	7.79	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.43	0	0.08	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.59	0	0.04	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	18.99	0	0.58	0	20.2	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	65.26	0	6.2	0	79.01	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.52	0	3.03	0.36	6.71	150

## 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	545.5	755.9	153.3	506.6	153	2114.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2306.7	3177.1	650.3	2139.1	643.5	8916.8	106
Białko [g]	10%	100	17.7	35.5	18.1	17.1	21.6	110.1	111
Tłuszcz [g]	10%	66	8.7	24	0.8	10.7	5.4	49.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	10	0.3	1.7	3.6	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	6.5	0	3.5	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.3	0	4.3	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	56.6	0	0	0	65.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.57	105.04	18.49	86.14	4.5	313.76	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6	25.05	5.87	3.95	4.5	45.39	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	11.47	0.34	1.58	0	14.77	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.4
Sód [mg]	10%	2000	674.57	776.13	62.63	657.2	504	2674.55	134
Potas [mg]	10%	4700	248.7	860.52	0	247.4	0	1356.62	28
Wapń [mg]	10%	880	78.18	101.75	0	22.78	0	202.72	24
Fosfor [mg]	10%	580	143.95	152.37	0	22.76	0	319.09	55
Magnez [mg]	10%	304.5	22.87	50.82	0	12.57	0	86.27	29
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.7	2.46	0	0.77	0	3.93	62
Witamina A [μg]	25%	565	5.27	18.93	0	13.29	0	37.49	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.56	0	1.01	0	2.63	27
witamina E [mg]	30%	9	1.55	2.46	0	2.83	0	6.85	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.17	0	0.05	0	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.2	0	0.06	0	0.51	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.38	3.56	0	0.72	0	4.66	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.16	11.36	0	7.97	0	22.49	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	2.15	0.17	1.82	1.4	6.68	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	598.6	668.5	105	637.7	77.7	2087.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2520.2	2814.6	445.2	2687.4	330.4	8798.1	104
Białko [g]	10%	100	23.7	32.9	1	35.2	12.4	105.5	105
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	18.9	0.3	17.9	0	55.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	3.7	0.1	5.9	0	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.2	0	1.6	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.2	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	58	0	1.8	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.43	94.66	25.38	84.22	7.02	295.72	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.62	13.27	20.73	8.93	7.02	54.59	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	6.24	1.83	0.84	0	10.42	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.5
Sód [mg]	10%	2000	1088.44	233.15	1.08	1152.09	54	2528.76	127
Potas [mg]	10%	4700	208.23	933.4	426.6	266.53	0	1834.77	39
Wapń [mg]	10%	880	30.86	50.15	6.48	101.08	0	188.58	22
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	305.41	21.6	239.05	0	597.15	103
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	65.31	35.64	25.39	0	134.98	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	2.23	0.43	0.61	0	3.75	59
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	15.75	8.1	5.4	0	41.82	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.04	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.98	0.22	1.53	0	6.83	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.21	0.03	0.06	0	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.23	0.1	0.44	0	0.83	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	11.15	0.51	0.44	0	12.73	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	9.45	4.85	3.24	0	25.09	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	0.64	0	3.2	0.15	6.32	140

## 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	556.7	646.8	152.7	561.7	51	1969.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2347.4	2718.1	642.3	2376	215.1	8299.2	99
Białko [g]	10%	100	26.6	39.7	2.8	38.3	2.1	109.7	110
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	19.4	5.3	8.5	1.3	49.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	5.1	3.2	2.2	0.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	1.5	1.6	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	3.3	0.1	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	48	39.4	1.8	0	217.1	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.78	84.99	23.57	83.63	7.55	280.54	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.27	17.9	9.09	8.72	7.29	47.29	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.46	13.57	0.61	1.58	0	17.24	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57
Sód [mg]	10%	2000	794.33	319.16	37.32	1144.17	756	3050.99	153
Potas [mg]	10%	4700	245.3	1908.31	15.34	337.09	0	2506.05	53
Wapń [mg]	10%	880	53.58	144.29	13.69	119.8	0	331.38	38
Fosfor [mg]	10%	580	113.06	354.38	21.55	228.25	0	717.25	123
Magnez [mg]	10%	304.5	22.84	110.1	1.55	21.79	0	156.3	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.26	3.68	0.18	1.55	0	6.69	105
Witamina A [μg]	25%	565	5.79	44.23	0.06	6	0	56.08	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.94	0.15	1.04	0	3.77	37
witamina E [mg]	30%	9	1.73	2.85	0.14	1.49	0	6.22	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.35	0	0.03	0	0.46	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.37	0.03	0.45	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.29	8.47	0	0.44	0	9.22	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.47	26.54	0.03	3.59	0	33.65	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.2	0.88	0.1	3.17	2.1	7.62	170

## 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	573.4	693.8	124.8	578.4	127	2097.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2416.6	2911.3	529.6	2438.9	533.3	8829.9	105
Białko [g]	10%	100	19.4	24.5	16.3	26.4	7.9	94.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	25.7	0	15.2	5.4	62.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	7.4	0	3.4	3.2	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	9.5	0	5.3	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.6	0	4.8	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	153.7	0	8	0	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.24	96.22	15.43	84.26	11.7	296.87	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	11.87	16.08	14.71	6.71	11.7	61.09	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	10.38	1.62	0.76	0	14.27	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.18
Sód [mg]	10%	2000	1106.44	205.1	54	1091.88	129.6	2587.02	129
Potas [mg]	10%	4700	208.23	1740.42	0	241.34	0	2190	46
Wapń [mg]	10%	880	30.86	198.38	0	61.43	216	506.69	59
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	406.56	0	131.83	0	569.47	98
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	113.52	0	22.31	0	144.47	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	4.93	0	0.58	0	5.99	93
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	54.84	0	6.99	0	74.41	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.03	0	1.05	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	2.09	3.57	0	2.7	0	8.37	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.37	0	0.05	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.57	0	0.22	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	6.25	0	0.36	0	7.25	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	32.9	0	4.19	0	44.64	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.56	0.15	3.03	0.36	6.46	143

## 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	555.3	738.9	72.4	583.6	153	2103.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2342.6	3110.1	307.4	2459.6	643.5	8863.3	106
Białko [g]	10%	100	28.1	53.9	1.5	30.4	21.6	135.7	136
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	21.2	0.2	16.4	5.4	56.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	3.8	0	2.6	3.6	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	9.4	0	6.4	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.3	0	5.8	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	125.1	0	24.3	0	150.3	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.28	86.66	16.02	79.06	4.5	267.53	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.25	23.38	15.02	4.84	4.5	52.01	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.53	0	1.08	0	9.98	34
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	2000	1445.2	328.08	1.79	702.87	504	2981.96	148
Potas [mg]	10%	4700	187.5	1899.72	0	368.15	0	2455.37	52
Wapń [mg]	10%	880	34.75	227.81	0	89.5	0	352.07	40
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	639.02	0	215.8	0	893.03	154
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	128.35	0	26.59	0	172.65	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	4.99	0	0.99	0	6.39	99
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	27.74	0	14.7	0	47.45	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.02	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	1.52	3.8	0	3.8	0	9.13	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.3	0	0.08	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.57	0	0.3	0	0.92	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	23.73	0	5.28	0	29.28	254
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	16.64	0	8.82	0	28.47	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.01	0.91	0	1.95	1.4	7.45	165

## 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	652.4	709.2	80.4	570.7	77.7	2090.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2740.8	2985.7	341.2	2402.6	330.4	8801	105
Białko [g]	10%	100	23.3	56.3	1.8	24.2	12.4	118.2	117
Tłuszcz [g]	10%	66	24.9	18.1	0	18	0	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	3.1	0	4.3	0	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.4	0	4.5	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.9	0	4.3	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	113.9	0	108	0	222.8	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.32	85.71	18.9	78.25	7.02	274.2	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.72	14.6	18.9	3.15	7.02	51.4	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.56	11.34	1.35	0.77	0	15.04	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.53
Sód [mg]	10%	2000	1373.41	207.18	518.4	1059.11	54	3212.11	161
Potas [mg]	10%	4700	205.5	2051.48	0	222.77	0	2479.76	53
Wapń [mg]	10%	880	35.83	194.72	0	23.81	0	254.37	29
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	768.51	0	74.82	0	883.84	153
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	187.88	0	10.23	0	217.41	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	6.69	0	1.13	0	8.26	130
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	101.73	0	12.41	0	119.7	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.52	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	1.53	5.06	0	2.87	0	9.47	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.71	0	0.05	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.81	0	0.17	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	23.93	0	0.62	0	24.85	216
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	61.04	0	7.45	0	71.82	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.81	0.57	1.44	2.94	0.15	8.03	179

## 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	557.3	610.9	202	569.5	127	2066.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2349.8	2575.4	854.2	2400.8	533.3	8713.7	103
Białko [g]	10%	100	17.1	55.1	8.6	29.4	7.9	118.2	118
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	12.6	3.4	15.5	5.4	51.3	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.8	1.9	4.7	3.2	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.9	0.5	1.5	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3	0.1	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	124.6	8.1	1	0	134.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	90.64	74.39	34.44	78.44	11.7	289.63	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.09	21.4	11.8	4.1	11.7	61.1	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	10.42	0.66	0.74	0	13.33	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.8
Sód [mg]	10%	2000	710.44	340.77	82.7	1112.2	129.6	2375.71	119
Potas [mg]	10%	4700	208.23	2466.61	245.97	223.62	0	3144.45	66
Wapń [mg]	10%	880	30.86	237.51	198.62	67.17	216	750.17	87
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	765.04	170.9	151.86	0	1118.88	192
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	166.89	21.99	21.21	0	218.73	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	4.49	0.28	0.56	0	5.81	90
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	53.17	1.36	5.64	0	72.75	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.31	0.01	1.03	0	2.38	23
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.92	0.07	1.54	0	6.63	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.46	0.06	0.05	0	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.67	0.26	0.27	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	26.92	0.24	0.36	0	28.15	244
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	31.9	0.81	3.38	0	43.65	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.94	0.22	3.08	0.36	5.93	132

## 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	552.7	733.1	37.8	499.6	153	1976.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2333.1	3089.2	160.1	2112.8	643.5	8338.8	100
Białko [g]	10%	100	29.9	41.7	0.1	27.7	21.6	121.2	122
Tłuszcz [g]	10%	66	12.4	15.8	0	7.8	5.4	41.6	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	4	0	1.7	3.6	15	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0	1.4	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.9	0	3.2	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	0	0	0	71.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.88	112.7	9.9	80.46	4.5	288.44	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.43	16.44	9.18	3.37	4.5	37.93	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	13.73	1.62	1.78	0	18.51	62
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.44
Sód [mg]	10%	2000	1175.2	305.45	0	1052.28	504	3036.94	152
Potas [mg]	10%	4700	187.5	939.07	0	236.28	0	1362.86	29
Wapń [mg]	10%	880	34.75	104.57	0	32.06	0	171.38	20
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	215.98	0	27.97	0	282.16	49
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	59.52	0	14.76	0	91.99	31
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	2.86	0	1	0	4.27	67
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	75.8	0	19.76	0	100.58	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	1.52	2.46	0	2.19	0	6.18	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.22	0	0.05	0	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.31	0	0.06	0	0.43	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	3.76	0	0.67	0	4.69	41
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	45.48	0	11.85	0	60.34	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.26	0.84	0	2.92	1.4	7.59	168

## 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	638.6	640.2	105	647	127	2158	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2696.6	2690.6	445.2	2720.8	533.3	9086.8	107
Białko [g]	10%	100	39.7	32.5	1	23.2	7.9	104.5	105
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	20.9	0.3	21.9	5.4	61.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.7	0.1	4.7	3.2	18.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.2	0	1.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4	0	3.2	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.9	0	0	0	21.8	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	91.41	84.53	25.38	90.8	11.7	303.83	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	11.92	20.36	20.73	4.26	11.7	68.98	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	8.22	1.83	3.16	0	15.53	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.38
Sód [mg]	10%	2000	1588.69	224.24	1.08	1203.65	129.6	3147.28	156
Potas [mg]	10%	4700	276.06	1562.54	426.6	289.91	0	2555.12	54
Wapń [mg]	10%	880	54.55	105.5	6.48	17.07	216	399.61	46
Fosfor [mg]	10%	580	29.71	243.41	21.6	34.37	0	329.1	57
Magnez [mg]	10%	304.5	15.68	85.68	35.64	16.96	0	153.97	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	4.66	0.43	0.73	0	7.2	112
Witamina A [μg]	25%	565	6.15	60.79	8.1	16	0	91.05	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	1.49	2.6	0.22	2.17	0	6.5	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.01	0.25	0.03	0.06	0	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.27	0.1	0.04	0	0.48	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	5.27	0.51	0.92	0	6.99	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.68	36.47	4.85	9.6	0	54.63	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.41	0.62	0	3.34	0.36	7.86	174

## 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	528.9	816.5	114.4	546	51	2057	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2230.1	3426.3	484.1	2301	215.1	8656.9	103
Białko [g]	10%	100	21.6	52.7	2.6	20.9	2.1	100.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	30	1.3	15.2	1.3	61.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	12	0.3	3.4	0.2	19.8	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	10.1	0.4	3.3	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.5	0.1	4	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	152.9	41	0.3	0	428.8	143
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.95	90.16	23.35	81.65	7.55	283.7	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.01	17.08	14.42	5.42	7.29	48.24	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	13	0.92	1.1	0	16.69	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.06
Sód [mg]	10%	2000	754.32	387.47	18.14	989.82	756	2905.77	145
Potas [mg]	10%	4700	263.85	1642.66	53.64	251.79	0	2211.95	47
Wapń [mg]	10%	880	77.01	158.28	6.61	54.25	0	296.17	34
Fosfor [mg]	10%	580	167.55	604.98	25.85	70.37	0	868.76	149
Magnez [mg]	10%	304.5	17.84	122.34	2.22	20.84	0	163.26	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.07	4.41	0.33	0.8	0	7.62	119
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	30.43	2.18	6.77	0	50.35	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.04	0.19	1.02	0	4.4	43
witamina E [mg]	30%	9	2.27	4.1	0.17	2.18	0	8.73	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.35	0.01	0.05	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.5	0.06	0.11	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.47	20.88	0.05	0.35	0	21.76	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	18.26	1.31	4.06	0	30.21	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.09	1.07	0.05	2.74	2.1	7.26	162

## 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	581.8	886.1	41.5	510.3	127	2146.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2452.5	3717.1	175.4	2154.1	533.3	9032.5	107
Białko [g]	10%	100	28.4	40.8	0.3	23.1	7.9	100.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	37.4	0.3	11.3	5.4	70.2	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	10.7	0	1.9	3.2	20.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	13.2	0	3.7	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.3	0	4.3	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	124.3	0	0.4	0	126.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.33	98.65	10.08	79.31	11.7	282.09	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.37	26.27	9.72	3.9	11.7	56.97	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	4.35	1.71	0.96	0	8.46	29
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.41
Sód [mg]	10%	2000	1121.86	214.95	0	893.46	129.6	2359.89	118
Potas [mg]	10%	4700	248.7	549.91	0	253.37	0	1051.98	22
Wapń [mg]	10%	880	79.03	208.18	0	33.31	216	536.53	62
Fosfor [mg]	10%	580	148.51	391.38	0	67.63	0	607.52	105
Magnez [mg]	10%	304.5	23.33	41.21	0	10.82	0	75.37	26
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.52	2.02	0	0.65	0	3.2	50
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	9.68	0	14.24	0	29.47	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.9	0	1.02	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	1.53	4.51	0	2.96	0	9.01	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.12	0	0.05	0	0.24	24
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.72	0	0.13	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	2.73	0	0.8	0	3.91	34
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	5.8	0	8.54	0	17.68	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.59	0	2.48	0.36	5.89	131

## 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	526.1	668.4	144.3	633.9	153	2125.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2220.4	2820.2	607.9	2662.7	643.5	8954.8	106
Białko [g]	10%	100	25.2	48.3	6.7	22.4	21.6	124.3	124
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	13	4.1	24.7	5.4	59.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	3.3	2.4	8.6	3.6	21.1	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.5	0	1.4	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	2.7	0	3.1	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	90	0	0	0	217.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.35	93.91	20.11	80.75	4.5	279.63	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.2	20.82	19.03	6.3	4.5	54.86	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.85	0.4	0.9	0	11.6	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.35
Sód [mg]	10%	2000	1136.26	233.34	98.55	1363.01	504	3335.17	167
Potas [mg]	10%	4700	253.65	2431.93	175.5	182.87	0	3043.95	65
Wapń [mg]	10%	880	52.93	277.38	170.1	9.71	0	510.13	58
Fosfor [mg]	10%	580	113.86	678.07	12.15	13.62	0	817.7	141
Magnez [mg]	10%	304.5	23.78	153.75	2.7	6.63	0	186.88	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	3.92	0.27	0.47	0	5.91	92
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	109.52	11.25	12.41	0	138.74	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.41	0	1.01	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	1.71	3.43	0.1	2.08	0	7.33	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.44	0.09	0.03	0	0.64	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.72	0.02	0.02	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.31	19.06	0.25	0.61	0	20.23	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	65.71	6.74	7.45	0	83.24	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.64	0.27	3.78	1.4	8.33	185

## 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	511.6	724.5	105	610.7	127	2079	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2164.4	3049.7	445.2	2576.5	533.3	8769.3	104
Białko [g]	10%	100	22.1	35.1	1	38.3	7.9	104.6	104
Tłuszcz [g]	10%	66	7.3	19.9	0.3	15	5.4	48.1	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	2.9	0.1	5.8	3.2	13.9	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	9.2	0	1.4	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.1	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	64.1	0	0	0	65.9	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.92	105.41	25.38	80.82	11.7	313.24	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.26	21.73	20.73	7.06	11.7	74.5	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	8.83	1.83	0.74	0	12.91	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.62
Sód [mg]	10%	2000	674.89	242.29	1.08	1360.06	129.6	2407.93	120
Potas [mg]	10%	4700	251.43	1549.74	426.6	171.78	0	2399.57	51
Wapń [mg]	10%	880	74.06	153.8	6.48	15.33	216	465.68	53
Fosfor [mg]	10%	580	139.07	357.91	21.6	22.26	0	540.85	94
Magnez [mg]	10%	304.5	12.67	96.46	35.64	16.35	0	161.14	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.56	4.95	0.43	0.45	0	6.41	100
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	59.2	8.1	5.64	0	85.51	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.09	4.05	0.22	1.54	0	7.92	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.23	0.03	0.04	0	0.37	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.37	0.1	0.02	0	0.76	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.71	12.43	0.51	0.25	0	13.92	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	35.52	4.85	3.38	0	51.3	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.67	0	3.77	0.36	6.01	133

## 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	613.9	613.6	112	641.8	77.7	2059.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2583.9	2582.9	473.8	2696.9	330.4	8668.1	104
Białko [g]	10%	100	28.5	51.4	1.3	25.8	12.4	119.6	119
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	16.7	1.3	24.4	0	62.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.4	0	5.9	0	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.2	0	7.5	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.4	0	5.5	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	175.1	0	216	0	392	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.51	68.5	24.3	80.22	7.02	261.55	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.2	15.06	21.6	3.38	7.02	51.28	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	8.53	1.35	1.15	0	12.4	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.92
Sód [mg]	10%	2000	1193.2	354.48	32.4	1070.66	54	2704.75	137
Potas [mg]	10%	4700	187.5	1969.49	0	320.42	0	2477.42	53
Wapń [mg]	10%	880	34.75	100.09	0	45.11	0	179.96	20
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	270.86	0	145.92	0	454.98	79
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	89.54	0	17.28	0	124.53	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	2.97	0	1.92	0	5.31	82
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	94.2	0	22.79	0	122.01	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	2.03	0	3.51	35
witamina E [mg]	30%	9	1.52	2.24	0	3.82	0	7.59	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.31	0	0.08	0	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.31	0	0.34	0	0.71	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	5.79	0	0.73	0	6.78	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	56.52	0	13.67	0	73.2	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.31	0.98	0.09	2.97	0.15	6.76	150

## 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	525	704.9	68.2	539.8	153	1991	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2220.7	2970.6	288.3	2276.2	643.5	8399.5	99
Białko [g]	10%	100	17.1	39.3	1.6	26.6	21.6	106.4	107
Tłuszcz [g]	10%	66	7.8	15.1	1.2	14	5.4	43.7	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	4.1	0.2	2	3.6	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.7	0	1.5	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.5	0	3.1	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	15.8	0	0.6	0	17.3	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.08	109	12.78	77.06	4.5	300.44	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.32	30.11	6.48	3.61	4.5	52.02	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	12.6	0.23	0.78	0	15.11	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.9
Sód [mg]	10%	2000	894.71	376.96	33.12	835.46	504	2644.26	133
Potas [mg]	10%	4700	208.26	1751.4	0	205.48	0	2165.15	45
Wapń [mg]	10%	880	31.59	504.25	0	45.61	0	581.47	66
Fosfor [mg]	10%	580	31.08	624.75	0	96.84	0	752.67	130
Magnez [mg]	10%	304.5	8.9	174.15	0	19.27	0	202.34	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.5	5.89	0	0.54	0	6.94	109
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	64.24	0	5.9	0	82.71	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.03	0	1.02	0	2.07	20
witamina E [mg]	30%	9	2.09	3.23	0	1.54	0	6.87	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.74	0	0.05	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.96	0	0.16	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	4.1	0	0.31	0	5.05	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	38.54	0	3.54	0	49.62	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	1.04	0.09	2.32	1.4	6.61	147

## 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	529.6	777.4	37.8	571.6	127	2043.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2239.7	3264.5	160.1	2406.1	533.3	8603.8	102
Białko [g]	10%	100	27	46.9	0.1	23.5	7.9	105.6	106
Tłuszcz [g]	10%	66	8	26.9	0	18.4	5.4	58.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	4	0	5.3	3.2	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	13.8	0	1.4	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	7.4	0	3.1	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	139.3	0	0	0	141.1	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.49	92.65	9.9	78.22	11.7	280.97	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.81	16.2	9.18	3	11.7	48.91	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	11.59	1.62	0.77	0	16.29	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.84
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	2000	1103.14	417.68	0	1075.01	129.6	2725.44	136
Potas [mg]	10%	4700	319.26	2554.52	0	182.87	0	3056.66	65
Wapń [mg]	10%	880	97.75	190.96	0	9.71	216	514.43	59
Fosfor [mg]	10%	580	137.71	678.64	0	13.62	0	829.97	143
Magnez [mg]	10%	304.5	19.73	169.41	0	6.63	0	195.78	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	5.42	0	0.47	0	7.36	115
Witamina A [μg]	25%	565	6.15	99.95	0	12.41	0	118.52	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.74	0	1.01	0	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	1.49	5.28	0	2.08	0	8.86	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.45	0	0.03	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.66	0	0.02	0	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	13.09	0	0.61	0	14.07	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.68	34.56	0	7.45	0	45.7	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	1.16	0	2.98	0.36	6.81	151

## 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	558.8	890	82.5	528.8	51	2111.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2358	3733.6	349.3	2235	215.1	8891.2	106
Białko [g]	10%	100	28.3	57.2	2.7	20.2	2.1	110.8	110
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	33.8	1.1	8.3	1.3	57.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4.9	0.3	2	0.2	12.1	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	16.1	0.4	1.4	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	9	0	3.2	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	137.7	41.1	0	0	306.6	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.55	95.66	15.32	95.32	7.55	296.41	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.8	25.18	9.75	7.28	7.29	55.31	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	13.29	0.23	4.46	0	19.64	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.36
Sód [mg]	10%	2000	958.42	346.65	17.07	973.61	756	3051.77	153
Potas [mg]	10%	4700	223.41	2508.06	15.3	685.29	0	3432.07	73
Wapń [mg]	10%	880	54.01	143.98	5.42	67.29	0	270.71	31
Fosfor [mg]	10%	580	105.94	721.48	23.29	97.59	0	948.31	163
Magnez [mg]	10%	304.5	14.06	159.9	1.37	45.49	0	220.83	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.39	4.57	0.25	1.27	0	7.49	118
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	51.16	25.88	24.13	0	112.14	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.94	0.19	1.01	0	3.77	37
witamina E [mg]	30%	9	2.12	6.95	0.06	2.04	0	11.18	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.48	0	0.13	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.6	0.05	0.09	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.45	26.8	0	1.8	0	29.07	253
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	30.7	0	14.48	0	51.75	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	0.96	0.04	2.7	2.1	7.62	169

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2071.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8727.6	104
Białko [g]	10%	100	111	111
Tłuszcz [g]	10%	66	55.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	161.2	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	288.45	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	54.05	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.94	47
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2847.15	142
Potas [mg]	10%	4700	2338.42	50
Wapń [mg]	10%	880	377.1	43
Fosfor [mg]	10%	580	655.38	113
Magnez [mg]	10%	304.5	159.13	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.9	92
Witamina A [μg]	25%	565	84.65	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.88	29
witamina E [mg]	30%	9	7.72	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.89	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	47.63	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.11	158