

## Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 4-24.05.2026 rok (21 dni) ++

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

### Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-04  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| I śniadanie  | obiad  | podwieczerek   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>3. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #owsianka z owocami i skyrem (śliwka, daktyl) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, <b>jogurt</b> naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier śliwkowy, przecier daktylowy, woda, płatki <b>owsiane</b> górskie, zagęszczony sok 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%), 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 warzywna 10%</li> <li>5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 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>5. #ryż pomidorowy (bez papryki) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ryż biały 19%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]</p> |  | <p>składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  |
|--|--|--|--|--|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-05**

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek                                  | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|--|---|---|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</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 krem z marchwi 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza <b>manna</b> 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</p> <p>3. RW Sałata lodowa z jogurtem 150.00g składniki: Sałata 67%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry</p> | <p>1. Skyr naturalny 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> <p>8. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p> | <p>4. <b>Jaja</b> gotowane w koszulce 50.00g</p> <p>5. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</p> <p>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]</p> |  | <p>duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. p# Pasta z tuńczyka i <b>twarogu</b> 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 30% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p> |  |
|---|---|--|---|--|

Dzień: 3 - Środa, 2026-05-06

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|--|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>7. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 50.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</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 ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: <b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól]</li> <li>4. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</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. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</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. 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.]</li> <li>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 ]</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: 4 - Czwartek, 2026-05-07

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek   | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|--|--|--|---|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, 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 cukiniowa (lekka) 250.00g 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]</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>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%</p> <p>5. Gnocchi szpinakowe 150.00g [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]</p> <p>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler</b> korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> | <p>1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]</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 roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>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</p> <p>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%</p> <p>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | 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.] |  |
|--|--|--|---|--|

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-08**

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|---|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>7. p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>8. Miód pszczeli 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. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą <b>orkiszową</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 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. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. p# Sos koperkowy 100.00g 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 jabłkowym 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> </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. RW Pasta z <b>dorsza</b>, ala paprykarz 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-09**

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|---|--|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa</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</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>(<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. #pasztet (kurczak+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>43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>5. p# sos warzywny jasny z kurczakiem (l) 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> |  | <p>[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 sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> |  |
|---|--|--|---|--|

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-10

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|---|--|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</li> <li>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron 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 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. 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. 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. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>5. p#w Polędwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</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, 2026-05-11**

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|--|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451,</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa jarzynowa zabelana <b>jogurtem</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. #pierogi z serem 150.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, <b>ser</b> twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane <b>jaja</b> płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, <b>gluten pszenny</b>, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy. ]</li> <li>4. RW Jabłko pieczone z cynamonem 150.00g składniki: Jabłko 100%, Cynamon mielony 0%</li> <li>5. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb 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. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1%</li> <li>6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| <p>E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, 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>   |  |   |   |   |
| <b>Dzień: 9 - Wtorek, 2026-05-12</b>   |  |   |   |   |
| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>   | <b>podwieczorek</b>   | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. k# Zupa pomidorowa z ziemniakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# śmietana 12% krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li>3. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> <li>4. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), 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 sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</li> <li>5. P# <b>Twarożek</b> pomidorowy 80.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 57% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p>łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|

**Dzień: 10 - Środa, 2026-05-13**

| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>   | <b>podwieczorek</b>   | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
|---|--|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</li> <li>7. p# Pasta pomidorowo-jaglana z natką pietruszki 80.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory</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 koperkowa z brokułami i kalafiolem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 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. RW Filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani (<b>mleko</b>) 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p#d Budyń 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, <b>#budyń śmietankowy winiary</b> 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</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. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>5. p# Pasta <b>jajeczna</b> z warzywami 100.00g składniki: <b>#Jaja</b> gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p>suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki ]</p> <p>8. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> | <p>100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler</b> korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p> |  |  |  |
|--|---|--|--|--|

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-05-14

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>7. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw]</li> <li>8. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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 krem z marchwi 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza <b>manna</b> 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. RW Ziemniaki duszone 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>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%</li> <li>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]</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> </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#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.)]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 60.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</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: 12 - Piątek, 2026-05-15**

| I śniadanie  | obiad   | podwieczerek   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>7. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>8. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa szpinakowa zabielenia z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. p# Pulpety z <b>dorsza</b> pieczone 130.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 70% [składniki: <b>ryba</b>], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</li> <li>5. RW Galaretkę z rybą(<b>dorszem</b>) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> <li>6. p#w Filet Złocisty/polędwica 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>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> |

**Dzień: 13 - Sobota, 2026-05-16**

| I śniadanie | obiad | podwieczerek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|-------------|-------|--------------|---------|-------------------|
|-------------|-------|--------------|---------|-------------------|

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</li> <li>7. p# Pasta <b>twarogowa</b> z buraczkiem gotowanym 50.00g 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 2%</li> <li>8. Miód pszczeli bartnik 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. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g 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>6. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywny 10%</li> <li>5. RW Sałatka jarzynowa NA <b>JOGURCIE</b> 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, #<b>Jaja</b> gotowane 15%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</li> <li>6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet, cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</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: 14 - Niedziela, 2026-05-17**

| I śniadanie   | obiad  | podwieczerek   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|---|--|--|--|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>7. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 50.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. # Udka kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. 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>6. RW Marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>7. p# Sos koperkowy 100.00g 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>1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g 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>]</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. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 17% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

**Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-05-18**

| I śniadanie  | obiad   | podwieczerek  | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|--|---|---|---|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p> | <p>1. #galaretki z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretki o smaku brzoskwinowym po przyrządzeniu w 100g gotowego</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p>10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>9. #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.]</p> | <p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. 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>4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g 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 Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> | <p>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]</p> | <p>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 roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. RW Galaretki z jajkiem i brokułami 130.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>jaja gotowane iż</b> 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> |  |
|--|--|--|---|--|

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-05-19

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek  | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|--|--|---|---|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozspanka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozspanka warzywna 10%</p> <p>7. p# 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>8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku</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 250.00g 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. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. RW Naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 40% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami( lekki) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 37%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> | <p>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 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. #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, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Euheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|

**Dzień: 17 - Środa, 2026-05-20**

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek                                  | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|--|--|---|---|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>7. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. RW Zupa brokułowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1%</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 sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. p# <b>Serek</b> wiejski lekki PIĄTNICA 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, 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, 2026-05-21**

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek  | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|---|--|---|---|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</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</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty,</p> |

|   |   |                     |   |   |
|---|---|---------------------|---|---|
| <p><b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza <b>manna</b> 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i <b>mozzarellą</b> 130.00g 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%</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>6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</p> |                     | <p>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 roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: <b>jaja gotowane iżż</b> 42%, Brokuły 42%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p><b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> |
| <b>Dzień: 19 - Piątek, 2026-05-22</b>   |   |                     |   |   |
| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>  | <b>podwieczorek</b> | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>                    |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</li> <li>7. #we Pasta jaglana na słodko 100.00g 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%</li> <li>8. p#w Filet Złocisty/poleđwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </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 warzywna z dynią 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>sele</b>], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, 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. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>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%</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> </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. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</li> <li>5. p# Pasta pomidorowa <b>rybno-twarogowa</b> 100.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 45% [składniki: <b>ryba</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 45% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> |
|--|---|--|--|--|

Dzień: 20 - Sobota, 2026-05-23

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|--|--|---|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana <b>jogurtem</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. 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 Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+cieleęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cieleęcine 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiewski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> |

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-05-24

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|--|---|--|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g 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 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>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. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 70.00g składniki: #Galaretko 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], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [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. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

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

| 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              | 802.8              | 550.5   | 102.6        | 519.1   | 127               | 2102.3          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3382.4             | 2325.5  | 433.8        | 2189.1  | 533.3             | 8864.3          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 37                 | 54      | 4.4          | 22.1    | 7.9               | 125.6           | 114                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 21.5               | 7.5     | 1            | 13.6    | 5.4               | 49.2            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.9                | 2.1     | 0.1          | 2.9     | 3.2               | 14.4            | 66                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6                  | 1.7     | 0            | 4.7     | 0                 | 12.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6                  | 1.7     | 0            | 4.7     | 0                 | 12.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 124.6   | 0            | 37.7    | 0                 | 173.2           | 59                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 117.8              | 71.45   | 20.16        | 77.14   | 11.7              | 298.26          | 132                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 16.41              | 14.82   | 11.8         | 3.27    | 11.7              | 58.01           | 128                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.37               | 9.69    | 2.44         | 0.64    | 0                 | 18.16           | 60                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.42              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.47              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.11              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1179.92            | 280.57  | 11.52        | 685.8   | 129.6             | 2287.42         | 114                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 666.74             | 1914.82 | 0            | 315.82  | 0                 | 2897.39         | 62                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 333.43             | 114.86  | 0            | 22.96   | 216               | 687.26          | 77                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 473.67             | 690.71  | 0            | 114.97  | 0                 | 1279.36         | 221                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 90.68              | 135.46  | 0            | 25.8    | 0                 | 251.95          | 82                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.81               | 3.98    | 0            | 1.01    | 0                 | 7.8             | 122                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.91              | 85.66   | 0            | 4.86    | 0                 | 103.43          | 18                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 0.4     | 0            | 1.76    | 0                 | 3.27            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.61               | 2.12    | 0            | 2.16    | 0                 | 7.9             | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.3                | 0.42    | 0            | 0.07    | 0                 | 0.81            | 81                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.58               | 0.55    | 0            | 0.1     | 0                 | 1.23            | 123                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.36               | 26.04   | 0            | 3.49    | 0                 | 30.9            | 268                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.74               | 51.39   | 0            | 2.91    | 0                 | 62.06           | 91                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.27               | 0.77    | 0.03         | 1.9     | 0.36              | 5.71            | 128                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 821.3              | 550.4   | 105          | 554.7   | 115.9             | 2147.5          | 108                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3453.8             | 2308.8  | 445.2        | 2340.5  | 492.6             | 9041.1          | 108                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 32                 | 19.6    | 1            | 28.7    | 21.6              | 103             | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 28.2               | 21      | 0.3          | 13.2    | 0                 | 62.8            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 10.9               | 4.2     | 0.1          | 3.8     | 0                 | 19.1            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 10.1    | 0            | 1.8     | 0                 | 15              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 4.8     | 0            | 3.1     | 0                 | 12              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 138.5   | 0            | 3.6     | 0                 | 153.4           | 51                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 111.38             | 75.01   | 25.38        | 80.69   | 7.38              | 299.85          | 132                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 20.88              | 21.66   | 20.73        | 4.53    | 7.38              | 75.2            | 166                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.32               | 8.65    | 1.83         | 1.05    | 0                 | 14.86           | 50                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.85              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.91              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.24              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1581.73            | 267.4   | 1.08         | 1136.48 | 72                | 3058.7          | 153                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 578.4              | 1791.62 | 426.6        | 246.22  | 0                 | 3042.86         | 64                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 290.24             | 363.02  | 6.48         | 66.8    | 0                 | 726.56          | 80                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 286.72             | 473.46  | 21.6         | 77.33   | 0                 | 859.12          | 148                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 46.11              | 111.12  | 35.64        | 23.26   | 0                 | 216.15          | 71                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.38               | 3.63    | 0.43         | 0.88    | 0                 | 6.33            | 100                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 14.29              | 43.33   | 8.1          | 16.3    | 0                 | 82.03           | 15                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.64    | 0            | 1.03    | 0                 | 2.76            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.5                | 3.88    | 0.22         | 1.73    | 0                 | 8.34            | 93                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.17               | 0.36    | 0.03         | 0.05    | 0                 | 0.63            | 64                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.42               | 0.77    | 0.1          | 0.13    | 0                 | 1.42            | 143                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.35               | 4.06    | 0.51         | 0.39    | 0                 | 6.32            | 54                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.57               | 26      | 4.85         | 9.78    | 0                 | 49.22           | 73                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.39               | 0.74    | 0            | 3.15    | 0.2               | 7.64            | 170                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 769.6              | 623.8   | 37.8         | 492.5   | 153               | 2076.9          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3246.5             | 2626.1  | 160.1        | 2080.4  | 643.5             | 8756.7          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 33.6               | 52.9    | 0.1          | 22.2    | 21.6              | 130.6           | 119                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.1               | 17.3    | 0            | 9.9     | 5.4               | 50.9            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.9                | 4.1     | 0            | 3.8     | 3.6               | 17.5            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.3                | 6.3     | 0            | 1.4     | 0                 | 12.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 4.2     | 0            | 3.1     | 0                 | 11.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127                | 177     | 0            | 0       | 0                 | 304.1           | 101                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 119.62             | 67.87   | 9.9          | 78.84   | 4.5               | 280.74          | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 14.94              | 13.92   | 9.18         | 2.62    | 4.5               | 45.17           | 100                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.42               | 7.62    | 1.62         | 0.93    | 0                 | 13.59           | 44                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.58              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.67              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.75              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1203.78            | 322.96  | 0            | 1092.15 | 504               | 3122.9          | 156                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 595.67             | 1940.31 | 0            | 149.89  | 0                 | 2685.88         | 57                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 293.12             | 167.17  | 0            | 15.76   | 0                 | 476.07          | 54                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 375.73             | 290.65  | 0            | 15.13   | 0                 | 681.51          | 118                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 58.6               | 95.59   | 0            | 7.57    | 0                 | 161.77          | 52                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.17               | 3.4     | 0            | 0.58    | 0                 | 6.16            | 96                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 6.58               | 46.85   | 0            | 10.8    | 0                 | 64.24           | 11                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.65               | 0.47    | 0            | 1.01    | 0                 | 3.14            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.17               | 1.49    | 0            | 1.93    | 0                 | 5.6             | 62                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.31    | 0            | 0.03    | 0                 | 0.53            | 54                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.55               | 0.36    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.97            | 97                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.14               | 5.7     | 0            | 0.41    | 0                 | 7.26            | 64                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.95               | 28.11   | 0            | 6.48    | 0                 | 38.54           | 58                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.34               | 0.89    | 0            | 3.03    | 1.4               | 7.8             | 174                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 727.5              | 859.8   | 96.6         | 612     | 127               | 2423.2          | 121                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3071.2             | 3613.4  | 410.1        | 2579.3  | 533.3             | 10207.5         | 121                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 33.6               | 56.1    | 1.3          | 23.2    | 7.9               | 122.3           | 111                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.7               | 29.3    | 0            | 16.8    | 5.4               | 66.3            | 100                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.3                | 4.7     | 0            | 3       | 3.2               | 16.4            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 12.4    | 0            | 1.5     | 0                 | 17.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.9                | 6.9     | 0            | 3.1     | 0                 | 15              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 116.4   | 0            | 0       | 0                 | 126.7           | 42                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 117.81             | 97.09   | 23.49        | 92.49   | 11.7              | 342.59          | 151                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 15.9               | 23.01   | 22.95        | 3.98    | 11.7              | 77.55           | 172                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.32               | 8.68    | 1.35         | 1.56    | 0                 | 16.92           | 57                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.07              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.4               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 59.53              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1210.42            | 743.29  | 0.1          | 1137.3  | 129.6             | 3220.73         | 161                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 635.61             | 1683.65 | 0            | 300.89  | 0                 | 2620.15         | 56                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 291.07             | 192.83  | 0            | 24.67   | 216               | 724.58          | 80                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 409.91             | 659.87  | 0            | 60.2    | 0                 | 1129.99         | 195                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 88.09              | 126.35  | 0            | 28.86   | 0                 | 243.31          | 79                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.71               | 2.91    | 0            | 0.81    | 0                 | 6.44            | 100                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.52              | 36.48   | 0            | 9.56    | 0                 | 58.58           | 10                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.29    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.4             | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.83               | 5.82    | 0            | 1.62    | 0                 | 10.27           | 114                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.34    | 0            | 0.07    | 0                 | 0.72            | 73                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.45               | 0.56    | 0            | 0.03    | 0                 | 1.05            | 106                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.31               | 23.56   | 0            | 0.56    | 0                 | 25.44           | 221                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.51               | 21.89   | 22.95        | 5.74    | 0                 | 58.09           | 86                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.36               | 2.06    | 0            | 3.15    | 0.36              | 8.05            | 178                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 769.8              | 580.2  | 66.3         | 505.7   | 153               | 2075.1          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3253.5             | 2439.6 | 280.8        | 2135.2  | 643.5             | 8752.7          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 29.6               | 30.2   | 1.9          | 17.2    | 21.6              | 100.7           | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.3               | 17.3   | 0.8          | 10.6    | 5.4               | 47.5            | 71                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.6                | 7.2    | 0.3          | 1.7     | 3.6               | 18.5            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 5.4    | 0            | 3.5     | 0                 | 12.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 2.2    | 0            | 4.2     | 0                 | 10.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 23                 | 42.5   | 0            | 0       | 0                 | 65.6            | 22                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 134.29             | 80.66  | 12.96        | 85.9    | 4.5               | 318.32          | 141                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 21.87              | 16.3   | 0.34         | 4.27    | 4.5               | 47.29           | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.31               | 9.55   | 0.34         | 1.39    | 0                 | 14.61           | 49                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.66              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.85              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 55.5               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 862.98             | 190.8  | 8.64         | 655.11  | 504               | 2221.53         | 111                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 764.7              | 947.17 | 0            | 269.29  | 0                 | 1981.17         | 42                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 434.25             | 106.38 | 0            | 22.35   | 0                 | 562.99          | 62                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 479.48             | 157.15 | 0            | 29.89   | 0                 | 666.53          | 115                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 62.52              | 62.29  | 0            | 21.35   | 0                 | 146.17          | 48                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.82               | 2.84   | 0            | 0.65    | 0                 | 5.32            | 83                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 15.24              | 27.36  | 0            | 8.12    | 0                 | 50.74           | 9                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.14               | 0.47   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.62            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.56               | 2.47   | 0            | 2.45    | 0                 | 7.48            | 83                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.22               | 0.19   | 0            | 0.05    | 0                 | 0.48            | 48                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.75               | 0.21   | 0            | 0.04    | 0                 | 1.01            | 102                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.6                | 3.47   | 0            | 0.56    | 0                 | 5.64            | 49                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.14               | 16.41  | 0            | 4.87    | 0                 | 30.44           | 45                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.39               | 0.53   | 0.02         | 1.81    | 1.4               | 5.55            | 123                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 765.7              | 711.7  | 192          | 516.4   | 127               | 2313            | 116                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3225.6             | 3001.4 | 814.7        | 2176.3  | 533.3             | 9751.6          | 116                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 32.7               | 32.1   | 17.2         | 19.9    | 7.9               | 110             | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 20.6               | 17     | 0.3          | 14      | 5.4               | 57.4            | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.2                | 2.3    | 0.1          | 1.9     | 3.2               | 14.9            | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 8      | 0            | 1.5     | 0                 | 12.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 4.4    | 0            | 3.3     | 0                 | 11.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 55.3   | 0            | 13      | 0                 | 78.7            | 25                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 115.12             | 109.63 | 30.91        | 78.58   | 11.7              | 345.95          | 153                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 15.72              | 10.42  | 26.27        | 3.43    | 11.7              | 67.56           | 150                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.88               | 4.4    | 1.83         | 2.03    | 0                 | 14.16           | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.31              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.01              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 55.67              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1063.69            | 211.31 | 55.08        | 685.41  | 129.6             | 2145.1          | 107                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 511.41             | 767.19 | 426.6        | 383.67  | 0                 | 2088.89         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 269.47             | 48.28  | 6.48         | 38.27   | 216               | 578.51          | 64                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 259.65             | 365.32 | 21.6         | 93.37   | 0                 | 739.94          | 128                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 49.78              | 60.79  | 35.64        | 24.9    | 0                 | 171.12          | 56                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.14               | 2.12   | 0.43         | 1.13    | 0                 | 4.83            | 76                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 6.58               | 36.29  | 8.1          | 33.95   | 0                 | 84.93           | 14                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.19   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.29            | 23                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.91               | 3.47   | 0.22         | 2.38    | 0                 | 8.01            | 90                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.15               | 0.16   | 0.03         | 0.07    | 0                 | 0.43            | 45                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.38               | 0.22   | 0.1          | 0.11    | 0                 | 0.82            | 82                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.84               | 11.25  | 0.51         | 3.33    | 0                 | 15.94           | 138                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.95               | 21.77  | 4.85         | 20.37   | 0                 | 50.95           | 75                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.95               | 0.58   | 0.15         | 1.9     | 0.36              | 5.36            | 119                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 768                | 634.6   | 152.7        | 544.3   | 51                | 2150.8          | 108                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3238.9             | 2664.6  | 642.3        | 2302.3  | 215.1             | 9063.4          | 108                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 33.2               | 36      | 2.8          | 37.9    | 2.1               | 112.3           | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.5               | 22.4    | 5.3          | 8.5     | 1.3               | 56.3            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.1                | 4.9     | 3.2          | 2.1     | 0.2               | 16.8            | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.8                | 7.9     | 1.5          | 1.6     | 0                 | 17.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.7                | 4.3     | 0.1          | 3.1     | 0                 | 12.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 327.9              | 34.4    | 39.4         | 1.8     | 0                 | 403.6           | 134                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 118.85             | 76.69   | 23.57        | 79.12   | 7.55              | 305.8           | 134                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 14.26              | 19.9    | 9.09         | 5.37    | 7.29              | 55.93           | 123                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.75               | 9.28    | 0.61         | 0.64    | 0                 | 14.3            | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.48              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.64              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.88              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 921.23             | 223.22  | 37.32        | 1108.67 | 756               | 3046.45         | 152                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 660.93             | 1632.62 | 15.34        | 248.53  | 0                 | 2557.43         | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 318.41             | 122.47  | 13.69        | 100     | 0                 | 554.59          | 62                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 483.55             | 250.73  | 21.55        | 236.74  | 0                 | 992.58          | 171                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 57.37              | 88.79   | 1.55         | 23.81   | 0                 | 171.54          | 57                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.56               | 4.73    | 0.18         | 0.58    | 0                 | 9.07            | 142                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.12              | 44.31   | 0.06         | 4.86    | 0                 | 62.37           | 11                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.59               | 0.67    | 0.15         | 1.04    | 0                 | 4.46            | 45                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.94               | 3.02    | 0.14         | 1.52    | 0                 | 7.64            | 86                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.21               | 0.24    | 0            | 0.06    | 0                 | 0.53            | 53                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.86               | 0.29    | 0.03         | 0.43    | 0                 | 1.63            | 163                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.35               | 6.35    | 0            | 0.41    | 0                 | 8.12            | 71                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.87               | 26.59   | 0.03         | 2.91    | 0                 | 37.42           | 55                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.55               | 0.62    | 0.1          | 3.07    | 2.1               | 7.61            | 169                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 869.4              | 506.8  | 51           | 573.9   | 127               | 2128.3          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3665.9             | 2138.2 | 215.1        | 2419.8  | 533.3             | 8972.6          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 34.9               | 26.6   | 2.1          | 32.2    | 7.9               | 103.9           | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 21.9               | 10.3   | 1.3          | 15.2    | 5.4               | 54.2            | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.6                | 4.3    | 0.2          | 2.9     | 3.2               | 18.3            | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 1      | 0            | 4.3     | 0                 | 8.4             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 0.7    | 0            | 4.7     | 0                 | 9.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 20.2   | 0            | 46.9    | 0                 | 77.5            | 26                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 134.87             | 79.61  | 7.55         | 77.41   | 11.7              | 311.16          | 137                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 14.94              | 33.74  | 7.29         | 2.69    | 11.7              | 70.38           | 156                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.54               | 5.85   | 0            | 0.83    | 0                 | 10.24           | 35                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.29              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.41              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 54.3               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1585.69            | 384.89 | 756          | 879.2   | 129.6             | 3735.38         | 186                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 572.1              | 676.03 | 0            | 494.32  | 0                 | 1742.47         | 37                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 269.18             | 159.43 | 0            | 21.11   | 216               | 665.73          | 74                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 301.12             | 118.63 | 0            | 218.03  | 0                 | 637.8           | 110                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 45.39              | 33.8   | 0            | 43.46   | 0                 | 122.66          | 40                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.49               | 1.64   | 0            | 0.85    | 0                 | 3.99            | 62                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 14.14              | 19.73  | 0            | 6.33    | 0                 | 40.22           | 7                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.4    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.51            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.57               | 0.98   | 0            | 2.67    | 0                 | 6.22            | 70                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.13   | 0            | 0.11    | 0                 | 0.41            | 41                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.13   | 0            | 0.14    | 0                 | 0.67            | 68                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.49               | 2.99   | 0            | 9.78    | 0                 | 14.26           | 124                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.48               | 11.84  | 0            | 3.8     | 0                 | 24.13           | 37                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.4                | 1.06   | 2.1          | 2.44    | 0.36              | 9.33            | 207                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 766.1              | 689.2   | 43.2         | 523.9   | 153               | 2175.4          | 108                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3231.9             | 2898    | 183.6        | 2209    | 643.5             | 9166.1          | 108                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 31.4               | 51.2    | 0            | 21.5    | 21.6              | 125.8           | 116                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.3               | 20.2    | 0            | 13.6    | 5.4               | 56.6            | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.3                | 3.9     | 0            | 2.3     | 3.6               | 15.2            | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 7.7     | 0            | 5       | 0                 | 16.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.8                | 5.2     | 0            | 5       | 0                 | 15              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 172.1   | 0            | 0.8     | 0                 | 183.2           | 60                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 123.6              | 81.27   | 10.8         | 79.18   | 4.5               | 299.36          | 133                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 22.83              | 18.82   | 9.9          | 5.11    | 4.5               | 61.17           | 135                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.04               | 11.69   | 0            | 1       | 0                 | 17.73           | 59                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.82              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.41              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.77              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1154.05            | 347.51  | 0            | 679.8   | 504               | 2685.36         | 134                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 647.85             | 1987.68 | 0            | 214.77  | 0                 | 2850.3          | 61                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 288.91             | 89.14   | 0            | 82.15   | 0                 | 460.21          | 51                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 415.53             | 235.3   | 0            | 114.79  | 0                 | 765.63          | 133                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 96.22              | 84.57   | 0            | 12.5    | 0                 | 193.3           | 64                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.54               | 2.64    | 0            | 0.7     | 0                 | 5.9             | 92                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 6.58               | 32.92   | 0            | 11.56   | 0                 | 51.07           | 9                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.4     | 0            | 1.02    | 0                 | 2.52            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.42               | 2.78    | 0            | 3.22    | 0                 | 8.42            | 94                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.3                | 0.28    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.63            | 63                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.43               | 0.25    | 0            | 0.23    | 0                 | 0.92            | 92                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.14               | 5.57    | 0            | 0.58    | 0                 | 7.29            | 63                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.95               | 19.75   | 0            | 6.93    | 0                 | 30.64           | 45                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.2                | 0.96    | 0            | 1.88    | 1.4               | 6.71            | 149                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 802                | 791.4   | 125.9        | 490.2   | 127               | 2336.8          | 117                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3377.2             | 3324.2  | 531.1        | 2068.8  | 533.3             | 9834.8          | 117                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 29.4               | 50.8    | 7.5          | 17.1    | 7.9               | 112.9           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 23.5               | 28.6    | 3.4          | 11.5    | 5.4               | 72.5            | 109                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.6                | 7.4     | 2.1          | 2.6     | 3.2               | 23.1            | 106                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 10.8    | 0.7          | 3.6     | 0                 | 18.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 5.9     | 0            | 3.7     | 0                 | 13.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 92.1    | 10.2         | 105.7   | 0                 | 218.8           | 73                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 120                | 86.25   | 16.28        | 79.76   | 11.7              | 314.01          | 138                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 16.9               | 13.82   | 15.3         | 4.8     | 11.7              | 62.53           | 139                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.12               | 7.2     | 0            | 0.69    | 0                 | 12.02           | 40                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.66              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.56              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 50.79              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1185.31            | 430.07  | 99.57        | 716.29  | 129.6             | 2560.86         | 128                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 643.08             | 1125.94 | 288.47       | 208.19  | 0                 | 2265.7          | 48                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 292.14             | 93.07   | 245.48       | 43.21   | 216               | 889.91          | 98                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 332.57             | 446.71  | 198.4        | 82.62   | 0                 | 1060.32         | 182                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 66.22              | 83.44   | 24.54        | 19.69   | 0                 | 193.9           | 63                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.18               | 2.39    | 0.2          | 1.12    | 0                 | 6.9             | 108                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 15.89              | 48.03   | 1.7          | 5.24    | 0                 | 70.88           | 13                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.3     | 0.02         | 1.52    | 0                 | 2.93            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.48               | 4.96    | 0.07         | 1.98    | 0                 | 9.51            | 106                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.35               | 0.24    | 0.06         | 0.05    | 0                 | 0.72            | 73                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.57               | 0.37    | 0.32         | 0.17    | 0                 | 1.44            | 144                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.67               | 17.76   | 0.19         | 0.26    | 0                 | 20.9            | 181                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.53               | 28.82   | 1.02         | 3.14    | 0                 | 42.53           | 64                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.29               | 1.19    | 0.27         | 1.98    | 0.36              | 6.4             | 143                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 759.9              | 666.7   | 66.3         | 527.2   | 127               | 2147.4          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3208.7             | 2812.5  | 280.8        | 2225.3  | 533.3             | 9060.9          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 26.1               | 56.8    | 1.9          | 26.8    | 7.9               | 119.8           | 109                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.5               | 11.5    | 0.8          | 12      | 5.4               | 45.4            | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.7                | 3.3     | 0.3          | 3.4     | 3.2               | 16.1            | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 3.9     | 0            | 1.5     | 0                 | 8.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 2.5     | 0            | 3.1     | 0                 | 9.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 116.4   | 0            | 1       | 0                 | 127.9           | 42                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 130.65             | 90.57   | 12.96        | 78.08   | 11.7              | 323.97          | 143                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 24.35              | 28.95   | 0.34         | 4.1     | 11.7              | 69.46           | 154                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.54               | 13.58   | 0.34         | 0.74    | 0                 | 18.22           | 60                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.03              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.78              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.2               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 851.65             | 421.19  | 8.64         | 932.2   | 129.6             | 2343.29         | 117                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 572.1              | 2852.11 | 0            | 223.62  | 0                 | 3647.85         | 78                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 269.18             | 424.36  | 0            | 67.17   | 216               | 976.72          | 108                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 301.12             | 912.46  | 0            | 151.86  | 0                 | 1365.44         | 235                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 45.39              | 193.42  | 0            | 21.21   | 0                 | 260.03          | 86                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.49               | 4.12    | 0            | 0.56    | 0                 | 6.19            | 97                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 14.14              | 57.86   | 0            | 5.64    | 0                 | 77.64           | 14                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.02    | 0            | 1.03    | 0                 | 2.15            | 21                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.57               | 3.1     | 0            | 1.54    | 0                 | 7.23            | 81                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.56    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.78            | 79                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.92    | 0            | 0.27    | 0                 | 1.59            | 160                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.49               | 26.41   | 0            | 0.36    | 0                 | 28.27           | 246                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.48               | 34.71   | 0            | 3.38    | 0                 | 46.58           | 69                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.36               | 1.16    | 0.02         | 2.58    | 0.36              | 5.85            | 129                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 699.5              | 658.9   | 124.8        | 472.4   | 153               | 2108.7          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2953.5             | 2773.4  | 529.6        | 1997.7  | 643.5             | 8897.8          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 31.1               | 39.4    | 16.3         | 23.2    | 21.6              | 131.7           | 120                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.3               | 15.6    | 0            | 7.4     | 5.4               | 42.9            | 65                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.2                | 4       | 0            | 1.6     | 3.6               | 16.5            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 5.8     | 0            | 1.4     | 0                 | 10.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 3.1     | 0            | 3.2     | 0                 | 10.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 68.1    | 0            | 0       | 0                 | 79.3            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 112.95             | 97.68   | 15.43        | 78.94   | 4.5               | 309.51          | 137                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 23.61              | 15.74   | 14.71        | 3.01    | 4.5               | 61.58           | 136                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3                  | 15.33   | 1.62         | 1.57    | 0                 | 21.53           | 71                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 34.08              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.29              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 48.63              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 890.89             | 293.92  | 54           | 890.35  | 504               | 2633.16         | 133                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 557.67             | 1093.03 | 0            | 214.69  | 0                 | 1865.39         | 40                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 294.13             | 140.45  | 0            | 27.98   | 0                 | 462.57          | 52                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 293.85             | 251.86  | 0            | 24.76   | 0                 | 570.47          | 98                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 55.18              | 84.87   | 0            | 12.96   | 0                 | 153.03          | 50                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.32               | 4.06    | 0            | 0.89    | 0                 | 6.28            | 98                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 6.73               | 89.95   | 0            | 17.52   | 0                 | 114.2           | 20                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.64    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.74            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.93               | 3.09    | 0            | 2.13    | 0                 | 7.15            | 80                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.17               | 0.31    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.54            | 55                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.41               | 0.4     | 0            | 0.06    | 0                 | 0.88            | 88                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.98               | 4.07    | 0            | 0.6     | 0                 | 5.66            | 49                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.04               | 53.97   | 0            | 10.51   | 0                 | 68.52           | 102                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.47               | 0.81    | 0.15         | 2.47    | 1.4               | 6.58            | 145                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 754.4              | 578.3  | 105          | 589.8   | 127               | 2154.9          | 107                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3186.3             | 2439.8 | 445.2        | 2483.8  | 533.3             | 9088.6          | 107                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 28.4               | 34.3   | 1            | 19.2    | 7.9               | 91              | 83                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.5               | 12.7   | 0.3          | 17.2    | 5.4               | 49.2            | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.1                | 2.3    | 0.1          | 3.6     | 3.2               | 13.4            | 62                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.4                | 5.5    | 0            | 5.2     | 0                 | 15.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.7                | 3.1    | 0            | 4.8     | 0                 | 12.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.6               | 65.4   | 0            | 58.5    | 0                 | 134.6           | 46                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 132.97             | 83.99  | 25.38        | 90.9    | 11.7              | 344.96          | 152                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 17.77              | 9.76   | 20.73        | 6.26    | 11.7              | 66.24           | 147                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 6.55               | 4.73   | 1.83         | 3.06    | 0                 | 16.19           | 54                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.19              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.66              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 63.16              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 819.34             | 138.83 | 1.08         | 907.25  | 129.6             | 1996.11         | 99                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 584.23             | 875.08 | 426.6        | 527.23  | 0                 | 2413.14         | 51                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 306.63             | 141.56 | 6.48         | 66.35   | 216               | 737.02          | 82                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 298.99             | 383.78 | 21.6         | 104.01  | 0                 | 808.38          | 140                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 47.05              | 73.55  | 35.64        | 37.11   | 0                 | 193.36          | 63                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.84               | 2.61   | 0.43         | 1.33    | 0                 | 6.23            | 98                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 14.38              | 37.31  | 8.1          | 16.92   | 0                 | 76.72           | 14                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.29   | 0            | 1.29    | 0                 | 2.68            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.88               | 2.22   | 0.22         | 3       | 0                 | 8.33            | 93                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.22   | 0.03         | 0.1     | 0                 | 0.53            | 54                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.49               | 0.37   | 0.1          | 0.15    | 0                 | 1.13            | 113                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.15               | 12.28  | 0.51         | 1.27    | 0                 | 15.21           | 132                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.63               | 22.39  | 4.85         | 10.15   | 0                 | 46.03           | 68                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.27               | 0.38   | 0            | 2.52    | 0.36              | 4.99            | 111                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 703.2              | 796.3   | 81.7         | 499.1   | 51                | 2131.5          | 107                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2966.9             | 3351.2  | 345.8        | 2107.4  | 215.1             | 8986.6          | 107                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 28.3               | 55.5    | 1.9          | 24.5    | 2.1               | 112.4           | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.5               | 22.6    | 0.9          | 10.7    | 1.3               | 51.2            | 77                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.9                | 9       | 0.2          | 2.6     | 0.2               | 17.2            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.2                | 5.5     | 0.3          | 2.8     | 0                 | 14              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5                  | 3       | 0            | 3.8     | 0                 | 12              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127                | 207.2   | 29.3         | 36.2    | 0                 | 399.9           | 133                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 115.04             | 97.49   | 16.68        | 76.46   | 7.55              | 313.25          | 138                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 14.97              | 20.77   | 10.3         | 2.51    | 7.29              | 55.85           | 124                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.04               | 9.78    | 0.66         | 1.01    | 0                 | 16.5            | 55                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.87              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 62.13              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 843.42             | 847.27  | 12.96        | 928.99  | 756               | 3388.65         | 169                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 692.15             | 1288.97 | 38.31        | 261.32  | 0                 | 2280.76         | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 308.96             | 108.49  | 4.72         | 31.69   | 0                 | 453.88          | 51                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 483.01             | 182.76  | 18.46        | 97.91   | 0                 | 782.15          | 135                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 100.36             | 54.1    | 1.58         | 16.69   | 0                 | 172.74          | 57                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.29               | 2.4     | 0.24         | 1.14    | 0                 | 7.08            | 111                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 6.58               | 17.12   | 1.56         | 13.01   | 0                 | 38.28           | 6                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.65               | 0.74    | 0.13         | 1.52    | 0                 | 4.05            | 40                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.58               | 1.55    | 0.12         | 2.12    | 0                 | 6.39            | 71                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.17    | 0.01         | 0.06    | 0                 | 0.57            | 58                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.6                | 0.22    | 0.04         | 0.15    | 0                 | 1.02            | 103                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.16               | 4.31    | 0.03         | 2.34    | 0                 | 7.85            | 67                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.95               | 10.27   | 0.93         | 7.8     | 0                 | 22.96           | 34                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.34               | 2.35    | 0.03         | 2.58    | 2.1               | 8.47            | 189                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 908.3              | 584.4   | 72.4         | 525.8   | 127               | 2218.1          | 110                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3823.3             | 2450.2  | 307.4        | 2215.5  | 533.3             | 9329.9          | 110                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 41.2               | 48.7    | 1.5          | 19.4    | 7.9               | 118.8           | 107                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 28.2               | 23.3    | 0.2          | 14.7    | 5.4               | 71.9            | 108                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 10.8               | 4.6     | 0            | 2.4     | 3.2               | 21.2            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 9.7     | 0            | 2.1     | 0                 | 14.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 5.6     | 0            | 3.2     | 0                 | 12.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 113.7   | 0            | 54.9    | 0                 | 179.9           | 60                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 124.28             | 49.2    | 16.02        | 79.64   | 11.7              | 280.85          | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 19.37              | 13.1    | 15.02        | 3.67    | 11.7              | 62.88           | 139                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.83               | 8.71    | 0            | 1.6     | 0                 | 14.15           | 47                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.98              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.04              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 53.98              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1535.23            | 247.88  | 1.79         | 926.18  | 129.6             | 2840.69         | 141                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 582.33             | 2087.52 | 0            | 310.53  | 0                 | 2980.39         | 63                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 318.43             | 109.21  | 0            | 39.54   | 216               | 683.19          | 75                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 410.63             | 637.09  | 0            | 73.54   | 0                 | 1121.27         | 194                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 50.38              | 137.03  | 0            | 26.24   | 0                 | 213.65          | 71                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.69               | 3.35    | 0            | 1.16    | 0                 | 6.21            | 96                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.52              | 80.41   | 0            | 24.92   | 0                 | 117.87          | 20                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.11               | 0.29    | 0            | 1.27    | 0                 | 2.67            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.42               | 4.64    | 0            | 1.95    | 0                 | 9.02            | 101                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.17               | 0.41    | 0            | 0.06    | 0                 | 0.66            | 67                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.62               | 0.53    | 0            | 0.13    | 0                 | 1.29            | 129                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.38               | 24.84   | 0            | 0.49    | 0                 | 26.72           | 232                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.51               | 48.25   | 0            | 14.95   | 0                 | 70.72           | 104                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.26               | 0.68    | 0            | 2.57    | 0.36              | 7.1             | 157                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 712.1              | 655.6  | 41.5         | 631.3   | 153               | 2193.7          | 111                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3005.7             | 2764   | 175.4        | 2651.8  | 643.5             | 9240.5          | 111                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 32.6               | 35.6   | 0.3          | 22.5    | 21.6              | 112.7           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.5               | 15.7   | 0.3          | 24.6    | 5.4               | 61.6            | 93                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.6                | 3.4    | 0            | 8.6     | 3.6               | 20.2            | 92                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.1                | 6.6    | 0            | 1.4     | 0                 | 13.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5                  | 3      | 0            | 3.1     | 0                 | 11.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.3               | 160.1  | 0            | 0       | 0                 | 171.5           | 57                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 112.23             | 95.85  | 10.08        | 80.11   | 4.5               | 302.78          | 133                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 17.13              | 17.71  | 9.72         | 6.17    | 4.5               | 55.24           | 122                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.35               | 5.92   | 1.71         | 0.87    | 0                 | 11.86           | 40                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.86              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.19              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 53.95              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1082.77            | 259.95 | 0            | 1360.06 | 504               | 3206.79         | 160                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 575.97             | 736.68 | 0            | 171.78  | 0                 | 1484.44         | 32                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 318.74             | 148.08 | 0            | 15.33   | 0                 | 482.16          | 53                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 358.48             | 335.23 | 0            | 22.26   | 0                 | 715.98          | 124                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 44.38              | 55.53  | 0            | 16.35   | 0                 | 116.28          | 38                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.41               | 2.22   | 0            | 0.45    | 0                 | 5.09            | 80                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 14.6               | 5.24   | 0            | 5.64    | 0                 | 25.49           | 5                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 0.7    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.82            | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.26               | 2.22   | 0            | 1.54    | 0                 | 7.03            | 78                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.28               | 0.14   | 0            | 0.04    | 0                 | 0.47            | 48                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.62               | 0.43   | 0            | 0.02    | 0                 | 1.08            | 108                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.34               | 9.27   | 0            | 0.25    | 0                 | 11.88           | 103                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.76               | 3.14   | 0            | 3.38    | 0                 | 15.29           | 23                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3                  | 0.72   | 0            | 3.77    | 1.4               | 8.01            | 178                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 850.9              | 475.7  | 105          | 509.4   | 127               | 2068.3          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3597.5             | 2008.9 | 445.2        | 2150.3  | 533.3             | 8735.4          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 36.9               | 31.6   | 1            | 23.6    | 7.9               | 101.2           | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.2               | 7.9    | 0.3          | 11.6    | 5.4               | 38.5            | 58                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.1                | 1.8    | 0.1          | 3.5     | 3.2               | 12.9            | 59                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 2.5    | 0            | 1.4     | 0                 | 7.9             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.8                | 1.5    | 0            | 3.1     | 0                 | 9.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 59.2   | 0            | 0       | 0                 | 70.4            | 24                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 148.48             | 72.17  | 25.38        | 78.07   | 11.7              | 335.81          | 148                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 24.23              | 13.99  | 20.73        | 3.5     | 11.7              | 74.16           | 164                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.04               | 5.71   | 1.83         | 0.93    | 0                 | 13.53           | 45                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.32              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.13              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 63.56              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1015.9             | 277.96 | 1.08         | 1034.55 | 129.6             | 2459.09         | 123                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 691.05             | 972.74 | 426.6        | 149.89  | 0                 | 2240.29         | 48                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 332.11             | 95.68  | 6.48         | 15.76   | 216               | 666.04          | 75                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 523.53             | 316.63 | 21.6         | 15.13   | 0                 | 876.9           | 152                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 100.27             | 64.62  | 35.64        | 7.57    | 0                 | 208.11          | 68                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.63               | 1.98   | 0.43         | 0.58    | 0                 | 5.63            | 88                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 6.58               | 43.18  | 8.1          | 10.8    | 0                 | 68.66           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.11               | 0.4    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.53            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.42               | 1.53   | 0.22         | 1.93    | 0                 | 6.12            | 68                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.19   | 0.03         | 0.03    | 0                 | 0.57            | 58                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.64               | 0.29   | 0.1          | 0.04    | 0                 | 1.08            | 108                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.22               | 10.75  | 0.51         | 0.41    | 0                 | 12.91           | 113                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.95               | 25.9   | 4.85         | 6.48    | 0                 | 41.19           | 61                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.82               | 0.77   | 0            | 2.87    | 0.36              | 6.14            | 135                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 825.1              | 585.3   | 37.8         | 487     | 153               | 2088.5          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3476.9             | 2460    | 160.1        | 2054.8  | 643.5             | 8795.4          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 37.4               | 35.9    | 0.1          | 17.8    | 21.6              | 113             | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 22.5               | 18.3    | 0            | 11.5    | 5.4               | 57.9            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 10.2               | 3       | 0            | 2.6     | 3.6               | 19.5            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 8.5     | 0            | 3.6     | 0                 | 15.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 4.9     | 0            | 3.8     | 0                 | 12.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 68.7    | 0            | 105.7   | 0                 | 184.8           | 61                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 119.86             | 74.03   | 9.9          | 78.71   | 4.5               | 287.01          | 127                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 14.63              | 16.4    | 9.18         | 4.01    | 4.5               | 48.73           | 107                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.7                | 9.72    | 1.62         | 1.63    | 0                 | 16.68           | 54                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.14              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.62              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.23              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1336.78            | 284.44  | 0            | 696.42  | 504               | 2821.65         | 141                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 539.13             | 1967.28 | 0            | 352.54  | 0                 | 2858.96         | 61                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 275.23             | 140.12  | 0            | 61.21   | 0                 | 476.57          | 54                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 302.63             | 481.38  | 0            | 107.37  | 0                 | 891.4           | 154                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 46.33              | 126.06  | 0            | 28.31   | 0                 | 200.7           | 65                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.6                | 3.82    | 0            | 1.46    | 0                 | 6.88            | 108                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.52              | 101.48  | 0            | 31.18   | 0                 | 145.18          | 26                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.4     | 0            | 1.52    | 0                 | 3.02            | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.42               | 4.03    | 0            | 2.36    | 0                 | 8.82            | 98                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.41    | 0            | 0.08    | 0                 | 0.65            | 66                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.41               | 0.48    | 0            | 0.21    | 0                 | 1.11            | 112                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.29               | 15.19   | 0            | 0.47    | 0                 | 16.97           | 147                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.51               | 60.88   | 0            | 18.7    | 0                 | 87.11           | 129                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.71               | 0.79    | 0            | 1.93    | 1.4               | 7.05            | 157                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 713.2              | 639.7  | 66.3         | 501.7   | 86.9              | 2008            | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3015.2             | 2697.1 | 280.8        | 2120.8  | 369.4             | 8483.5          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 28.1               | 33.6   | 1.9          | 27.1    | 16.2              | 107.1           | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11.4               | 13.5   | 0.8          | 8.8     | 0                 | 34.7            | 52                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.1                | 2.9    | 0.3          | 2.5     | 0                 | 10              | 46                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 5.8    | 0            | 2.1     | 0                 | 10.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 3.2    | 0            | 3.2     | 0                 | 10.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 26.5   | 0            | 6.8     | 0                 | 44.6            | 15                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 125.94             | 100.51 | 12.96        | 78.76   | 5.53              | 323.72          | 143                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 19.3               | 22.22  | 0.34         | 4.93    | 5.53              | 52.33           | 116                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.29               | 9.65   | 0.34         | 0.91    | 0                 | 14.2            | 47                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 29                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 12.1               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 58.9               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1200.11            | 327.6  | 8.64         | 660.32  | 54                | 2250.68         | 112                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 545.46             | 983.11 | 0            | 308.47  | 0                 | 1837.05         | 40                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 297.21             | 266.8  | 0            | 56.65   | 0                 | 620.67          | 69                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 288.23             | 352.67 | 0            | 119.18  | 0                 | 760.09          | 132                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 47.39              | 70.25  | 0            | 24.13   | 0                 | 141.78          | 47                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.53               | 2.77   | 0            | 0.66    | 0                 | 4.97            | 77                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.67              | 10.84  | 0            | 7.84    | 0                 | 31.36           | 5                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.41   | 0            | 1.04    | 0                 | 2.56            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.34               | 2.94   | 0            | 1.71    | 0                 | 7.01            | 78                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.17               | 0.2    | 0            | 0.06    | 0                 | 0.44            | 44                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.44               | 0.41   | 0            | 0.2     | 0                 | 1.05            | 106                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.15               | 3.48   | 0            | 0.67    | 0                 | 5.31            | 46                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.6                | 6.5    | 0            | 4.7     | 0                 | 18.82           | 28                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.33               | 0.91   | 0.02         | 1.83    | 0.15              | 5.62            | 125                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 695.3              | 641     | 37.8         | 535.6   | 153               | 2062.9          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2939.3             | 2689.3  | 160.1        | 2256.5  | 643.5             | 8688.8          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 35.6               | 33.5    | 0.1          | 20.7    | 21.6              | 111.7           | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11.3               | 24      | 0            | 15.5    | 5.4               | 56.4            | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.1                | 3.3     | 0            | 4.4     | 3.6               | 15.4            | 70                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 11.8    | 0            | 1.4     | 0                 | 16.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 6.5     | 0            | 3.1     | 0                 | 13.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.7               | 21      | 0            | 0       | 0                 | 32.7            | 11                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 114.27             | 77.67   | 9.9          | 78.57   | 4.5               | 284.92          | 125                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 16.96              | 16.62   | 9.18         | 2.79    | 4.5               | 50.06           | 110                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.3                | 10.35   | 1.62         | 0.74    | 0                 | 16.02           | 53                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.06              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.71              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.23              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1214.53            | 246.74  | 0            | 865.06  | 504               | 2830.33         | 141                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 588.03             | 1831.92 | 0            | 171.78  | 0                 | 2591.75         | 56                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 319.58             | 170.06  | 0            | 15.33   | 0                 | 504.98          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 402.73             | 303.27  | 0            | 22.26   | 0                 | 728.27          | 125                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 45.84              | 112.38  | 0            | 16.35   | 0                 | 174.58          | 57                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.41               | 3.95    | 0            | 0.45    | 0                 | 6.83            | 107                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 14.22              | 56.17   | 0            | 5.64    | 0                 | 76.03           | 14                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.11               | 0.4     | 0            | 1.01    | 0                 | 2.53            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.48               | 4.79    | 0            | 1.54    | 0                 | 8.82            | 98                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.28               | 0.36    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.69            | 69                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.7                | 0.37    | 0            | 0.02    | 0                 | 1.1             | 110                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.38               | 6.41    | 0            | 0.25    | 0                 | 9.06            | 79                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.53               | 33.7    | 0            | 3.38    | 0                 | 45.61           | 68                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.37               | 0.68    | 0            | 2.4     | 1.4               | 7.07            | 157                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 753.2              | 832.6  | 74.5         | 499.8   | 51                | 2211.3          | 112                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3174.6             | 3492.8 | 314.9        | 2112.4  | 215.1             | 9310.1          | 112                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 35.6               | 55.9   | 2.2          | 18.2    | 2.1               | 114.1           | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19                 | 32     | 1.2          | 8       | 1.3               | 61.7            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.3                | 4.4    | 0.3          | 1.9     | 0.2               | 13.3            | 61                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.7                | 15.3   | 0            | 1.5     | 0                 | 23.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.5                | 8.6    | 0            | 3.3     | 0                 | 16.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 327.9              | 133    | 0            | 0       | 0                 | 461             | 153                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 112.75             | 86.01  | 13.65        | 90.6    | 7.55              | 310.59          | 137                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 15.39              | 23.58  | 9.21         | 5.8     | 7.29              | 61.28           | 135                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.93               | 11.77  | 0.16         | 3.79    | 0                 | 21.66           | 73                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.87              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.15              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 59.99              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 918.13             | 325.05 | 32.25        | 892.53  | 756               | 2923.98         | 147                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 633.21             | 2251.5 | 0            | 542.26  | 0                 | 3426.97         | 73                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 312.65             | 126.05 | 15.11        | 56.03   | 0                 | 509.86          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 440.56             | 685.77 | 0            | 72.76   | 0                 | 1199.1          | 207                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 60.83              | 146.62 | 0            | 29.91   | 0                 | 237.36          | 78                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.1                | 3.97   | 0            | 1.23    | 0                 | 8.31            | 130                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 7.18               | 42.21  | 0            | 25.25   | 0                 | 74.65           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.59               | 0.67   | 0            | 1.01    | 0                 | 4.28            | 43                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.43               | 6.68   | 0            | 2.32    | 0                 | 11.44           | 127                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.2                | 0.43   | 0            | 0.1     | 0                 | 0.74            | 75                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.83               | 0.55   | 0            | 0.1     | 0                 | 1.49            | 148                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.9                | 26.67  | 0            | 1.58    | 0                 | 29.16           | 254                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.31               | 25.32  | 0            | 15.15   | 0                 | 44.79           | 66                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.55               | 0.9    | 0.08         | 2.47    | 2.1               | 7.3             | 163                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2158.2             | 108                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 9096.6             | 108                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 113.4              | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 54.5               | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 16.7               | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 14                 | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 12.1               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 174.8              | 58                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 311.11             | 137                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 60.89              | 135                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 15.58              | 52                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | 22                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | 21                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | 57                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2751.37            | 137                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2493.3             | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 614.29             | 68                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 887.25             | 153                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 187.79             | 62                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.31               | 99                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 72.12              | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.9                | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 7.94               | 89                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.6                | 60                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.14               | 115                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 14.81              | 129                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 44.36              | 66                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.87               | 153                |