

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

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. #ryż pomidorowy (bez papryki) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, p# włośzczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ryż biały 19%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]</p>	<p>1. #owsianka z owocami i skyrem (śliwka, daktyl) 160.00g [składniki: Przecier jabłkowy, jogurt naturalny typu skyr, przecier bananowy, przecier śliwkowy, przecier daktylowy, woda, płatki owsiane górskie, zagęszczony sok cytrynowy]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. p# Pasta drobiowa z włośzczyzną i koprem 100.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włośzczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury</p>

<p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 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 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>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. RW Zupa krem z marchwi 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%]</p> <p>3. RW Sałata lodowa z jogurtem 150.00g składniki: Sałata 67%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</p> <p>4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g</p> <p>5. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%</p> <p>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>[składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 40.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	<p>bakterii jogurtowych]</p>
--	--	---	---	------------------------------

Dzień: 3 - Środa, 2026-05-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem ziemniaczany 400.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, 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%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]</p> <p>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler 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 pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>5. p# Sałatka ryżowa z szynką (bez kukurydzy) 150.00g składniki: Cukinia 33%, Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), Ryż biały 13%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 6% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, 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 sopočka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

			wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p# Ser twarogowy półtłusty 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Miód pszczeli 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabelana z kaszą orkiszową 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza orkiszowa S (pszenica) 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Ziemiaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #ciastka biszoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-05-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. #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>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa brokułowa + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy 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, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. RW Galaretką z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-05-10

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. p#w Polędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>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%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>5. p#w Polędwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-05-11

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

<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. #pierogi z serem 230.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 4. RW Jabłko pieczone z cynamonem 150.00g składniki: Jabłko 100%, Cynamon mielony 0% 5. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 120.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Połędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	--	--	---	---

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-05-12

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonka warzywna 10%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. #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. k# Zupa pomidorowa z ziemniakiem + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p> <p>4. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), 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 pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. P# Twarożek pomidorowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 10 - Środa, 2026-05-13

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. p#d Budyń 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy winiary 8% [składniki: cukier,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. 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 suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>6. #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>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafiozem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. RW Filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani (mleko) 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler 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, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p>	<p>skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%</p>	<p>mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywny 10%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	---	---	--	--

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-05-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw]</p> <p>6. p# 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]</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 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%]</p> <p>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. #ciastka biszoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 12 - Piątek, 2026-05-15

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. Kasza orkiszowa ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. RW Galaretkę z rybą(dorszem) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-05-16

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

<p>10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. p# Pasta twarogowa z buraczkami gotowanym 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>6. Miód pszczeli bartnik 25.00g</p>	<p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kalafiorowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, #Jaja gotowane 15%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-05-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, 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 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]</p> <p>6. RW Marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%</p>	<p>1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-05-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretka o smaku brzoskwiowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], #brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. RW Galaretka z jajkiem i brokułami 130.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-05-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 40% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% 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, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskrobinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 17 - Środa, 2026-05-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. 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).] 5. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 6. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa brokułowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-05-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50%</p> <p>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i mozzarellą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# Ser Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 19 - Piątek, 2026-05-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. #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%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa warzywna z dynią 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. #ciastka biszoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. p# Pasta pomidorowa rybno-twarogowa 100.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 45% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 20 - Sobota, 2026-05-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>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 pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i 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 cielece 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Serek wiewski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-05-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i roszonka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonka warzywna 10% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Połędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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	649.7	665.6	102.6	546	127	2091.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2734.8	2812.6	433.8	2301	533.3	8815.7	103
Białko [g]	10%	110	32	60.8	4.4	24.5	7.9	129.8	117
Tłuszcz [g]	10%	66	20.5	8.6	1	15.4	5.4	51	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	2.5	0.1	3.3	3.2	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.9	1.9	0	5.5	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	1.9	0	5.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	137.9	0	47.2	0	187.1	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.97	91.43	20.16	77.5	11.7	285.78	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.17	17.34	11.8	3.5	11.7	51.53	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.75	10.79	2.44	0.64	0	15.64	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.13
Sód [mg]	10%	2000	1062.57	315.99	11.52	697.31	129.6	2216.99	111
Potas [mg]	10%	4700	237.53	2162.69	0	354.25	0	2754.47	59
Wapń [mg]	10%	900	121.62	127.26	0	25.3	216	490.19	55
Fosfor [mg]	10%	580	160.1	781.39	0	138.53	0	1080.03	187
Magnez [mg]	10%	304.5	14.75	152.78	0	28.33	0	195.87	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.76	4.57	0	1.16	0	6.5	101
Witamina A [μg]	25%	565	11.72	89.78	0	4.86	0	106.36	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.95	0	3.45	35
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.42	0	2.32	0	8.26	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.47	0	0.08	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.61	0	0.12	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.53	29.05	0	4.31	0	33.9	296
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.03	53.86	0	2.91	0	63.81	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.87	0.03	1.93	0.36	5.54	124

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	662.9	617.9	192	518.2	127	2118.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2785.4	2593.1	814.7	2186.4	533.3	8913.1	106
Białko [g]	10%	110	23.2	21.6	17.2	22.5	7.9	92.6	84
Tłuszcz [g]	10%	66	25	22.5	0.3	12.4	5.4	65.7	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	4.5	0.1	3.4	3.2	20.2	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	10.8	0	1.6	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.2	0	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	139.7	0	1.8	0	142.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.91	87.03	30.91	79.5	11.7	296.06	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.36	24.04	26.27	3.68	11.7	75.05	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.68	9.93	1.83	0.89	0	14.35	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.08
Sód [mg]	10%	2000	1434.04	293.36	55.08	1050.27	129.6	2962.36	149
Potas [mg]	10%	4700	208.23	2087.2	426.6	209	0	2931.05	61
Wapń [mg]	10%	900	30.86	399.78	6.48	41.07	216	694.2	77
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	530.75	21.6	49.79	0	633.23	110
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	127.93	35.64	19.81	0	192.01	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	3.98	0.43	0.67	0	5.56	86
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	49.96	8.1	10.97	0	81.6	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.64	0	1.02	0	2.67	26
witamina E [mg]	30%	9	2.09	4.2	0.22	1.63	0	8.16	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.41	0.03	0.04	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.83	0.1	0.07	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	4.85	0.51	0.32	0	6.31	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	29.98	4.85	6.58	0	48.96	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.98	0.81	0.15	2.91	0.36	7.4	164

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	558.5	709.2	37.8	492.5	153	1951.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2354.3	2985.2	160.1	2080.4	643.5	8223.7	98
Białko [g]	10%	110	24.6	58.6	0.1	22.2	21.6	127.4	115
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	19.7	0	9.9	5.4	50.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4.6	0	3.8	3.6	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.3	0	1.4	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	4.8	0	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	195.9	0	0	0	313.6	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.45	78.39	9.9	78.84	4.5	253.09	112
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.26	15.36	9.18	2.62	4.5	35.93	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	8.35	1.62	0.93	0	12.27	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.22
Sód [mg]	10%	2000	1062.57	357.75	0	1092.15	504	3016.47	151
Potas [mg]	10%	4700	231.8	2223.56	0	149.89	0	2605.26	55
Wapń [mg]	10%	900	54.8	179.38	0	15.76	0	249.95	28
Fosfor [mg]	10%	580	105.68	334.03	0	15.13	0	454.86	79
Magnez [mg]	10%	304.5	21.84	108.6	0	7.57	0	138.02	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.15	3.72	0	0.58	0	5.46	85
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	52.37	0	10.8	0	68.18	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.54	0	1.01	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	9	1.69	1.76	0	1.93	0	5.38	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.35	0	0.03	0	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.41	0	0.04	0	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	6.66	0	0.41	0	7.35	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	31.42	0	6.48	0	40.91	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.99	0	3.03	1.4	7.54	168

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	507.8	894.9	96.6	612	127	2238.6	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2145.7	3761	410.1	2579.3	533.3	9429.5	112
Białko [g]	10%	110	23.4	58.3	1.3	23.2	7.9	114.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	9.4	30.4	0	16.8	5.4	62.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	5.1	0	3	3.2	14.5	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	12.7	0	1.5	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	7.1	0	3.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	122.2	0	0	0	123.1	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.16	101.49	23.49	92.49	11.7	312.34	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.28	24.23	22.95	3.98	11.7	68.15	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	9.09	1.35	1.56	0	13.66	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.87
Sód [mg]	10%	2000	1069.57	758.89	0.1	1137.3	129.6	3095.48	154
Potas [mg]	10%	4700	175.26	1821.76	0	300.89	0	2297.91	49
Wapń [mg]	10%	900	36.91	197.93	0	24.67	216	475.52	53
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	688.73	0	60.2	0	781.52	135
Magnez [mg]	10%	304.5	9.56	135.65	0	28.86	0	174.08	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	3.19	0	0.81	0	4.58	72
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	39.21	0	9.56	0	59.72	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.41	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	1.93	5.87	0	1.62	0	9.43	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.37	0	0.07	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.58	0	0.03	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	24.31	0	0.56	0	25.31	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	23.52	22.95	5.74	0	58.78	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	2.1	0	3.15	0.36	7.73	171

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	588.2	646.1	153.3	553	153	2093.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2485.9	2713.4	650.3	2333.7	643.5	8827	105
Białko [g]	10%	110	21.8	31.8	18.1	19.6	21.6	113.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	10.6	22	0.8	12.6	5.4	51.5	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	10.1	0.3	1.9	3.6	19.8	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.5	0	4.6	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	2.3	0	4.8	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.2	56.6	0	0	0	72.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	101.96	85.25	18.49	91.03	4.5	301.24	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.95	16.9	5.87	5.19	4.5	40.43	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	10.19	0.34	1.72	0	13.75	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.65
Sód [mg]	10%	2000	697.61	201.39	62.63	662.64	504	2128.28	106
Potas [mg]	10%	4700	320.28	1028.44	0	318.04	0	1666.77	36
Wapń [mg]	10%	900	116.59	116.06	0	25.86	0	258.52	29
Fosfor [mg]	10%	580	238.97	174.99	0	33.71	0	447.68	77
Magnez [mg]	10%	304.5	17.85	68.29	0	23.85	0	110.01	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.85	3.19	0	0.74	0	4.79	75
Witamina A [μg]	25%	565	12.83	30.65	0	9.37	0	52.86	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.56	0	1.01	0	2.67	27
witamina E [mg]	30%	9	2.14	2.67	0	2.9	0	7.72	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.22	0	0.06	0	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.24	0	0.04	0	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.82	3.89	0	0.72	0	5.44	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.69	18.39	0	5.62	0	31.71	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.93	0.55	0.17	1.84	1.4	5.32	118

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	569.1	743.7	192	516.4	127	2148.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2396.8	3135.9	814.7	2176.3	533.3	9057.3	107
Białko [g]	10%	110	21.5	34.1	17.2	19.9	7.9	100.7	92
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	17.7	0.3	14	5.4	54.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	2.5	0.1	1.9	3.2	13	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.2	0	1.5	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.6	0	3.3	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	59.1	0	13	0	73.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.86	114.32	30.91	78.58	11.7	318.38	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.16	11.52	26.27	3.43	11.7	57.09	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	5.09	1.83	2.03	0	10.33	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.45
Sód [mg]	10%	2000	923.2	226.57	55.08	685.41	129.6	2019.87	100
Potas [mg]	10%	4700	187.5	920.28	426.6	383.67	0	1918.06	41
Wapń [mg]	10%	900	34.75	59.41	6.48	38.27	216	354.92	40
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	395.51	21.6	93.37	0	548.69	95
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	69.53	35.64	24.9	0	147.78	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	2.47	0.43	1.13	0	4.45	70
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	50.8	8.1	33.95	0	97.87	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.26	0	1.01	0	2.29	23
witamina E [mg]	30%	9	1.52	3.69	0.22	2.38	0	7.84	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.19	0.03	0.07	0	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.25	0.1	0.11	0	0.52	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	11.86	0.51	3.33	0	15.97	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	30.48	4.85	20.37	0	58.72	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.62	0.15	1.9	0.36	5.04	112

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	551.6	715.9	152.7	544.3	51	2015.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2324.6	3005.4	642.3	2302.3	215.1	8489.8	102
Białko [g]	10%	110	21.2	40.7	2.8	37.9	2.1	105	95
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	25.4	5.3	8.5	1.3	55.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	5.5	3.2	2.1	0.2	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	9.2	1.5	1.6	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	5.1	0.1	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	48	39.4	1.8	0	206.9	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.17	86.48	23.57	79.12	7.55	279.91	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.18	21.58	9.09	5.37	7.29	47.53	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	10.87	0.61	0.64	0	13.79	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.61
Sód [mg]	10%	2000	1028.95	254.55	37.32	1108.67	756	3185.5	159
Potas [mg]	10%	4700	219.56	1953.86	15.34	248.53	0	2437.3	52
Wapń [mg]	10%	900	56.96	141.8	13.69	100	0	312.47	35
Fosfor [mg]	10%	580	100.07	324.4	21.55	236.74	0	682.77	118
Magnez [mg]	10%	304.5	13.7	107.49	1.55	23.81	0	146.56	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.32	5.4	0.18	0.58	0	7.5	117
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	53.46	0.06	4.86	0	69.33	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.94	0.15	1.04	0	3.72	37
witamina E [mg]	30%	9	2.1	3.52	0.14	1.52	0	7.3	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.3	0	0.06	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.36	0.03	0.43	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.45	8.31	0	0.41	0	9.18	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	32.07	0.03	2.91	0	41.6	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	0.7	0.1	3.07	2.1	7.96	177

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	618.3	657.2	51	585.4	127	2039.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2601.3	2774.1	215.1	2465.9	533.3	8589.9	102
Białko [g]	10%	110	26.5	35.6	2.1	24.2	7.9	96.5	87
Tłuszcz [g]	10%	66	20.5	12.9	1.3	17.4	5.4	57.6	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	5.4	0.2	4.1	3.2	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	1.2	0	5.3	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.8	0	4.8	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	8	0	32.1	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.49	102.68	7.55	83.31	11.7	287.76	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.22	39.24	7.29	6.58	11.7	69.04	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	6.31	0	0.79	0	8.6	29
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.24
Sód [mg]	10%	2000	1466.44	517.17	756	890.35	129.6	3759.56	188
Potas [mg]	10%	4700	208.23	746.75	0	232.99	0	1187.98	25
Wapń [mg]	10%	900	30.86	165.53	0	62.08	216	474.49	52
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	133.85	0	131.03	0	295.96	51
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	37.88	0	21.38	0	67.89	22
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	1.79	0	0.61	0	2.88	45
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	21.08	0	7.23	0	40.88	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.05	0	2.53	26
witamina E [mg]	30%	9	2.09	1.04	0	2.72	0	5.86	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.14	0	0.05	0	0.24	25
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.15	0	0.22	0	0.43	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	3.39	0	0.35	0	4.37	37
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	12.64	0	4.34	0	24.53	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.07	1.43	2.1	2.47	0.36	9.39	208

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	543.6	798.8	43.2	551.8	153	2090.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2294.7	3359.5	183.6	2325.7	643.5	8807.1	105
Białko [g]	10%	110	20.5	58.5	0	23.8	21.6	124.5	114
Tłuszcz [g]	10%	66	12	23.5	0	15.3	5.4	56.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	4.7	0	2.6	3.6	13.9	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.9	0	5.9	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.9	0	5.5	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	195.5	0	1	0	197.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	88.89	94.65	10.8	80	4.5	278.85	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	11.9	20.76	9.9	5.86	4.5	52.93	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	12.73	0	1.01	0	15.12	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.7
Sód [mg]	10%	2000	1013.2	387.78	0	689.21	504	2594.2	129
Potas [mg]	10%	4700	187.5	2373.37	0	230.99	0	2791.87	59
Wapń [mg]	10%	900	34.75	99.41	0	98.75	0	232.92	26
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	295.09	0	139.71	0	473.01	82
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	102.74	0	13.73	0	134.18	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	3.18	0	0.74	0	4.33	68
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	40.47	0	11.75	0	57.23	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.56	0	1.03	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	9	1.52	3.14	0	3.54	0	8.21	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.34	0	0.05	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.3	0	0.28	0	0.64	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	7.2	0	0.62	0	8.09	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	24.28	0	7.05	0	34.34	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	1.07	0	1.91	1.4	6.48	144

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	620.7	813.4	125.9	490.2	127	2177.5	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2611.7	3416.2	531.1	2068.8	533.3	9161.3	109
Białko [g]	10%	110	20.3	52.8	7.5	17.1	7.9	105.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	29.5	3.4	11.5	5.4	70.2	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	7.7	2.1	2.6	3.2	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	11.1	0.7	3.6	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	6	0	3.7	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	97.9	10.2	105.7	0	214.7	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	90.29	87.8	16.28	79.76	11.7	285.85	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.6	14.59	15.3	4.8	11.7	52	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.31	7.62	0	0.69	0	10.64	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.42
Sód [mg]	10%	2000	1041.67	444.03	99.57	716.29	129.6	2431.18	121
Potas [mg]	10%	4700	306.48	1200.5	288.47	208.19	0	2003.66	43
Wapń [mg]	10%	900	46.62	100.27	245.48	43.21	216	651.59	72
Fosfor [mg]	10%	580	68.92	469.01	198.4	82.62	0	818.97	141
Magnez [mg]	10%	304.5	33.06	88.28	24.54	19.69	0	165.58	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	2.67	0.2	1.12	0	5.33	84
Witamina A [μg]	25%	565	14.24	58.67	1.7	5.24	0	79.87	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.41	0.02	1.52	0	2.97	29
witamina E [mg]	30%	9	2.09	5.07	0.07	1.98	0	9.23	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.26	0.06	0.05	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.4	0.32	0.17	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	18.36	0.19	0.26	0	19.82	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.54	35.2	1.02	3.14	0	47.92	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	1.23	0.27	1.98	0.36	6.07	136

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	548.9	708.4	66.3	569.5	127	2020.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2316.6	2988.6	280.8	2400.8	533.3	8520.3	99
Białko [g]	10%	110	17.1	61.8	1.9	29.4	7.9	118.3	108
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	12.1	0.8	15.5	5.4	46.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	3.6	0.3	4.7	3.2	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.1	0	1.5	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.6	0	3.1	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	127.9	0	1	0	129.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	92.48	95	12.96	78.44	11.7	290.6	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.67	30.79	0.34	4.1	11.7	60.61	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	14.25	0.34	0.74	0	16.84	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.04
Sód [mg]	10%	2000	710.44	453.4	8.64	1112.2	129.6	2414.28	121
Potas [mg]	10%	4700	208.23	3032.81	0	223.62	0	3464.67	74
Wapń [mg]	10%	900	30.86	456.34	0	67.17	216	770.39	85
Fosfor [mg]	10%	580	31.07	986.99	0	151.86	0	1169.93	201
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	206.44	0	21.21	0	236.29	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	4.34	0	0.56	0	5.38	84
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	59.73	0	5.64	0	77.94	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.02	0	1.03	0	2.07	20
witamina E [mg]	30%	9	2.09	3.22	0	1.54	0	6.86	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.59	0	0.05	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.99	0	0.27	0	1.32	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	28.75	0	0.36	0	29.74	258
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	35.84	0	3.38	0	46.76	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	1.25	0.02	3.08	0.36	6.03	133

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	541.1	720.9	124.8	485.5	153	2025.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2285.1	3034.7	529.6	2053.1	643.5	8546.1	101
Białko [g]	10%	110	22.3	42.4	16.3	25.9	21.6	128.7	118
Tłuszcz [g]	10%	66	11.1	16.5	0	7.4	5.4	40.6	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.3	0	1.6	3.6	14.7	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.9	0	1.4	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.2	0	3.2	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	0	0	0	71.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	88.48	109.05	15.43	79.45	4.5	296.93	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.08	16.5	14.71	3.26	4.5	51.06	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	17.02	1.62	1.78	0	21.8	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	34.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.81
Sód [mg]	10%	2000	743.2	303.21	54	893.88	504	2498.29	125
Potas [mg]	10%	4700	187.5	1165.75	0	236.28	0	1589.54	34
Wapń [mg]	10%	900	34.75	147.84	0	32.06	0	214.65	24
Fosfor [mg]	10%	580	38.2	269.86	0	27.97	0	336.04	59
Magnez [mg]	10%	304.5	17.7	91.61	0	14.76	0	124.08	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	4.39	0	1	0	5.8	91
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	92.72	0	19.76	0	117.49	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	1.52	3.2	0	2.19	0	6.92	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.34	0	0.05	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.42	0	0.06	0	0.54	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.26	4.49	0	0.67	0	5.43	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	55.63	0	11.85	0	70.49	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.06	0.84	0.15	2.48	1.4	6.24	139

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	557.9	761.6	105	589.8	127	2141.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2357.6	3209.6	445.2	2483.8	533.3	9029.7	106
Białko [g]	10%	110	17.1	57.2	1	19.2	7.9	102.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	10	19.6	0.3	17.2	5.4	52.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	3.9	0.1	3.6	3.2	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	8.3	0	5.2	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.7	0	4.8	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.2	125.1	0	58.5	0	184.9	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	100.71	91.63	25.38	90.9	11.7	320.32	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.21	13.56	20.73	6.26	11.7	58.47	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.04	5.35	1.83	3.06	0	12.3	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.75
Sód [mg]	10%	2000	678.85	237.85	1.08	907.25	129.6	1954.64	97
Potas [mg]	10%	4700	260.32	1367.63	426.6	527.23	0	2581.78	55
Wapń [mg]	10%	900	71.91	202.37	6.48	66.35	216	563.11	62
Fosfor [mg]	10%	580	77.54	658.91	21.6	104.01	0	862.07	149
Magnez [mg]	10%	304.5	14.96	113.58	35.64	37.11	0	201.3	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.11	3.4	0.43	1.33	0	6.28	98
Witamina A [μg]	25%	565	12.8	50.42	8.1	16.92	0	88.25	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.47	0	1.29	0	2.78	28
witamina E [mg]	30%	9	2.49	3.22	0.22	3	0	8.94	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.34	0.03	0.1	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.6	0.1	0.15	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.56	23.19	0.51	1.27	0	25.54	222
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.68	30.25	4.85	10.15	0	52.95	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.88	0.66	0	2.52	0.36	4.88	108

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	513.7	912.7	81.7	517	51	2076.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2169.6	3842.6	345.8	2182.6	215.1	8755.8	105
Białko [g]	10%	110	17.6	60.8	1.9	27.6	2.1	110.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	10.3	25	0.9	11.3	1.3	49	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	9.6	0.2	2.8	0.2	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.2	0.3	2.8	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	3.4	0	3.8	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	220.7	29.3	36.2	0	404	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	88.2	116.35	16.68	76.57	7.55	305.38	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	11.91	24.02	10.3	2.6	7.29	56.14	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	10.76	0.66	1.01	0	13.81	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.98
Sód [mg]	10%	2000	702.57	1027.25	12.96	1101.79	756	3600.58	180
Potas [mg]	10%	4700	231.8	1426.04	38.31	261.32	0	1957.47	42
Wapń [mg]	10%	900	54.8	122.15	4.72	31.69	0	213.38	25
Fosfor [mg]	10%	580	105.68	230.47	18.46	97.91	0	452.54	78
Magnez [mg]	10%	304.5	21.84	63.08	1.58	16.69	0	103.2	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.15	2.87	0.24	1.14	0	5.41	85
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	21.51	1.56	13.01	0	41.09	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	1.01	0.13	1.52	0	4.25	42
witamina E [mg]	30%	9	1.69	1.81	0.12	2.12	0	5.76	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.2	0.01	0.06	0	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.27	0.04	0.15	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	5.71	0.03	2.34	0	8.37	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	12.9	0.93	7.8	0	24.65	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	2.85	0.03	3.06	2.1	9	200

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	697.3	659.9	72.4	525.8	127	2082.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2931.1	2765.8	307.4	2215.5	533.3	8753.3	104
Białko [g]	10%	110	32.2	49.5	1.5	19.4	7.9	110.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	25.2	26.9	0.2	14.7	5.4	72.5	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	6.3	0	2.4	3.2	21	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	10.2	0	2.1	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	5.9	0	3.2	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	113.6	0	54.9	0	170.4	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.11	59.96	16.02	79.64	11.7	253.44	111
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	8.68	15.84	15.02	3.67	11.7	54.93	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.78	10.23	0	1.6	0	13.62	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.49
Sód [mg]	10%	2000	1394.02	275.12	1.79	926.18	129.6	2726.73	136
Potas [mg]	10%	4700	218.46	2353.65	0	310.53	0	2882.65	62
Wapń [mg]	10%	900	80.11	127.66	0	39.54	216	463.32	51
Fosfor [mg]	10%	580	140.59	661.35	0	73.54	0	875.48	151
Magnez [mg]	10%	304.5	13.61	150.31	0	26.24	0	190.17	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.67	3.92	0	1.16	0	5.76	90
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	88.89	0	24.92	0	124.77	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.27	0	2.77	28
witamina E [mg]	30%	9	1.94	4.9	0	1.95	0	8.79	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.46	0	0.06	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.57	0	0.13	0	0.99	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.51	24.65	0	0.49	0	25.66	222
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	53.33	0	14.95	0	74.86	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.87	0.76	0	2.57	0.36	6.81	150

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	530.8	673	128.5	631.3	153	2116.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2240.2	2837	544.9	2651.8	643.5	8917.5	107
Białko [g]	10%	110	23.5	36.9	16.5	22.5	21.6	121.1	111
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	16.3	0.3	24.6	5.4	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	3.6	0	8.6	3.6	18.3	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.8	0	1.4	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	3.1	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	164	0	0	0	165.4	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.52	97.68	15.61	80.11	4.5	280.44	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.83	18.9	15.25	6.17	4.5	50.67	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.54	6.16	1.71	0.87	0	10.29	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.2
Sód [mg]	10%	2000	939.13	276.57	54	1360.06	504	3133.77	157
Potas [mg]	10%	4700	239.37	789.22	0	171.78	0	1200.38	26
Wapń [mg]	10%	900	73.22	154.36	0	15.33	0	242.92	27
Fosfor [mg]	10%	580	94.83	346.73	0	22.26	0	463.83	80
Magnez [mg]	10%	304.5	11.22	58.87	0	16.35	0	86.45	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.56	2.51	0	0.45	0	3.54	55
Witamina A [μg]	25%	565	12.95	6.17	0	5.64	0	24.77	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.78	0	1.01	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	2.87	2.24	0	1.54	0	6.66	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.15	0	0.04	0	0.24	24
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.44	0	0.02	0	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.68	9.64	0	0.25	0	10.58	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.77	3.7	0	3.38	0	14.86	22
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.6	0.76	0.15	3.77	1.4	7.83	174

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	670.6	540.7	105	611.7	127	2055.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2838.8	2284.1	445.2	2580.4	533.3	8682	103
Białko [g]	10%	110	35.1	34.4	1	38.2	7.9	116.8	106
Tłuszcz [g]	10%	66	8	8.7	0.3	15.1	5.4	37.6	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	2	0.1	5.8	3.2	13.3	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	2.6	0	1.4	0	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	1.6	0	3.1	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	62.2	0	0	0	64.9	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.66	84.39	25.38	81.06	11.7	318.2	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.85	14.74	20.73	6.74	11.7	69.77	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.55	6.52	1.83	0.93	0	11.85	40
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.18
Sód [mg]	10%	2000	947.5	288.04	1.08	1362.15	129.6	2728.37	135
Potas [mg]	10%	4700	331.32	1062.6	426.6	149.89	0	1970.42	42
Wapń [mg]	10%	900	129.07	104.6	6.48	15.76	216	471.92	53
Fosfor [mg]	10%	580	292.32	336.47	21.6	15.13	0	665.53	115
Magnez [mg]	10%	304.5	35.2	69.85	35.64	7.57	0	148.27	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.13	2.19	0.43	0.58	0	4.34	68
Witamina A [μg]	25%	565	5.01	49.03	8.1	10.8	0	72.94	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.46	0	1.01	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9	1.85	1.66	0.22	1.93	0	5.66	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.2	0.03	0.03	0	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.31	0.1	0.04	0	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.83	11.17	0.51	0.41	0	12.94	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	29.42	4.85	6.48	0	43.76	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.63	0.8	0	3.78	0.36	6.82	152

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	614.1	655.7	37.8	487	153	1947.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2584.8	2757.1	160.1	2054.8	643.5	8200.3	98
Białko [g]	10%	110	28.4	47.4	0.1	17.8	21.6	115.5	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	19.7	0	11.5	5.4	56.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.6	0	2.6	3.6	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.8	0	3.6	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	5.1	0	3.8	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	96.9	0	105.7	0	203.5	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.69	77.08	9.9	78.71	4.5	251.89	111
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.95	17.53	9.18	4.01	4.5	39.18	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	10.2	1.62	1.63	0	15.11	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.65
Sód [mg]	10%	2000	1195.57	340.41	0	696.42	504	2736.42	137
Potas [mg]	10%	4700	175.26	2187.17	0	352.54	0	2714.98	59
Wapń [mg]	10%	900	36.91	151.49	0	61.21	0	249.62	28
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	598.96	0	107.37	0	738.93	128
Magnez [mg]	10%	304.5	9.56	145.81	0	28.31	0	183.69	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	4.26	0	1.46	0	6.3	99
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	104.49	0	31.18	0	146.62	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.52	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	1.93	4.26	0	2.36	0	8.56	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.46	0	0.08	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.56	0	0.21	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	20.64	0	0.47	0	21.55	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	62.69	0	18.7	0	87.97	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.32	0.94	0	1.93	1.4	6.84	152

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	554.8	652.8	153.3	501.7	127	1989.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2346.8	2752	650.3	2120.8	533.3	8403.4	100
Białko [g]	10%	110	19.4	34.6	18.1	27.1	7.9	107.3	98
Tłuszcz [g]	10%	66	8.2	14	0.8	8.8	5.4	37.3	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	3.1	0.3	2.5	3.2	11.3	52
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.9	0	2.1	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	3.3	0	3.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	29.4	0	6.8	0	37.1	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	101.47	101.92	18.49	78.76	11.7	312.35	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.77	22.95	5.87	4.93	11.7	53.23	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.65	9.84	0.34	0.91	0	12.75	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.81
Sód [mg]	10%	2000	1052.42	338.02	62.63	660.32	129.6	2243.01	112
Potas [mg]	10%	4700	175.29	1015.52	0	308.47	0	1499.29	33
Wapń [mg]	10%	900	37.83	272.07	0	56.65	216	582.56	64
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	362.83	0	119.18	0	514.61	90
Magnez [mg]	10%	304.5	9.9	72.25	0	24.13	0	106.29	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.61	2.9	0	0.66	0	4.18	65
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	11.35	0	7.84	0	30.15	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.04	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.01	0	1.71	0	6.67	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.21	0	0.06	0	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.42	0	0.2	0	0.7	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	3.77	0	0.67	0	4.87	43
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	6.81	0	4.7	0	18.09	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.93	0.17	1.83	0.36	5.6	124

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	558	656.8	37.8	566.7	153	1972.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2360.3	2755.6	160.1	2386.4	643.5	8306	99
Białko [g]	10%	110	35.4	34.5	0.1	23.6	21.6	115.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	8.3	24.5	0	17.4	5.4	55.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	3.4	0	5	3.6	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	11.9	0	1.4	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	6.6	0	3.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	23.9	0	0	0	26.6	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.14	79.86	9.9	79.02	4.5	259.43	114
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.05	17.15	9.18	2.88	4.5	40.77	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	10.8	1.62	0.74	0	14.66	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.74
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.96
Sód [mg]	10%	2000	1089.34	258.06	0	1009.06	504	2860.46	142
Potas [mg]	10%	4700	294.63	1902.64	0	171.78	0	2369.07	50
Wapń [mg]	10%	900	117.26	176.16	0	15.33	0	308.76	35
Fosfor [mg]	10%	580	247.07	318.48	0	22.26	0	587.82	102
Magnez [mg]	10%	304.5	16.72	116.45	0	16.35	0	149.54	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.65	4.11	0	0.45	0	5.22	81
Witamina A [μg]	25%	565	12.56	57.51	0	5.64	0	75.72	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.46	0	1.01	0	2.52	26
witamina E [mg]	30%	9	2.09	4.85	0	1.54	0	8.5	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.37	0	0.04	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.38	0	0.02	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.79	6.81	0	0.25	0	7.87	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.54	34.5	0	3.38	0	45.43	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	0.71	0	2.8	1.4	7.15	159

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	516.1	890	74.5	529.1	51	2060.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2178.9	3733.6	314.9	2235.9	215.1	8678.7	104
Białko [g]	10%	110	21.9	57.2	2.2	20.1	2.1	103.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	11	33.8	1.2	8.4	1.3	55.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	4.9	0.3	2.1	0.2	10.6	48
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	16.1	0	1.5	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	9	0	3.3	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	137.7	0	0	0	255.3	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.85	95.66	13.65	95.5	7.55	295.23	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.3	25.18	9.21	7.03	7.29	53.02	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	13.29	0.16	4.74	0	19.57	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.25
Sód [mg]	10%	2000	1098.57	346.65	32.25	975.99	756	3209.48	161
Potas [mg]	10%	4700	231.8	2508.06	0	673.05	0	3412.91	72
Wapń [mg]	10%	900	54.8	143.98	15.11	69.45	0	283.36	32
Fosfor [mg]	10%	580	105.68	721.48	0	91.97	0	919.15	158
Magnez [mg]	10%	304.5	21.84	159.9	0	37.35	0	219.1	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.15	4.57	0	1.45	0	7.18	113
Witamina A [µg]	25%	565	5.01	51.16	0	30.07	0	86.25	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.57	0.94	0	1.01	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	1.69	6.95	0	2.45	0	11.1	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.48	0	0.12	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.6	0	0.12	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	26.8	0	1.97	0	29.06	252
Witamina C [mg]	55%	67.5	3	30.7	0	18.04	0	51.75	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.05	0.96	0.08	2.71	2.1	8.02	178

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2069.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8719.4	104
Białko [g]	10%	110	112.4	102
Tłuszcz [g]	10%	66	54.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156.1	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	289.69	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	54.17	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.84	46
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2738.85	137
Potas [mg]	10%	4700	2297.02	49
Wapń [mg]	10%	900	407.56	45
Fosfor [mg]	10%	580	657.27	114
Magnez [mg]	10%	304.5	153.35	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.27	82
Witamina A [μg]	25%	565	76.19	13
Witamina D [μg]	10%	10	2.86	29
witamina E [mg]	30%	9	7.71	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.11	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.8	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.84	152