
Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 15.06-5.07.2026 rok (21 dni) 21 dni PROVITA

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-06-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 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. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 7. Miód pszczeli bartnik 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 koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Brokuły ugotowane 150.00g 5. RW Ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 150.00g składniki: Gruszka 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 zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. #Jaja gotowane 50.00g 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-06-16

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 zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #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).] 7. #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.] 	<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 curry z kurczakiem + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny] 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arbuz 300.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 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. 13Warzywa: pomidor, roszonek 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13% 6. RW Galaretka z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	<p>5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-06-17

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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>5. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. #Pierogi ruskie gotowane 300.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>	<p>1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>5. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-06-18

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. #galaretka z truskawkami 250.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po</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 zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>5. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. p#o pieczona Roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. #surówka z kapusty, ogórka i papryki 150.00g składniki: Kapusta biała 20%, Ogórek 20%, Jabłko 20%, Papryka czerwona 17%, Marchew 13%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p>	<p>przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 80% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), Truskawki 20%</p>	<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>6. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 50.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>bakterii jogurtowych]</p>
--	--	--	--	------------------------------

Dzień: 5 - Piątek, 2026-06-19

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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>5. 11Warzywa: ogórek, rukola 100.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</p> <p>6. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>7. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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 parzybroda (z białej kapusty) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Gnocchi szpinakowe 130.00g [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>4. 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%</p> <p>5. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 150.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, pszena pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. RW Pasta rybna, ala paprykarz 80.00g składniki: miruna 30%, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

	<p>jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ryba w panierce zapiekana w piecu (m) 130.00g składniki: miruna 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p>			
Dzień: 6 - Sobota, 2026-06-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. 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>5. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa 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. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. 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>5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 200.00g 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</p> <p>sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]</p>

<p>7. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]</p>			<p>cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. p#w Filet Żłocisty/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>	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-06-21

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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>5. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p# Pasta jajeczna z groszkiem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 50%, Groszek zielony mrożony 30%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p#d ciasto marchewkowe 70.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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, 2026-06-22

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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. Miód pszczeli 25.00g 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 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. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1% 5. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	--	--	---	---

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-06-23

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 zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>5. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. p#w Poledwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>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# Chłodnik z jajkiem 400.00g składniki: p# kefir 29% [składniki: Mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, jaja gotowane iżż 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szcypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0%</p> <p>3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. # Ogórek kwaszony 100.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]</p>	<p>1. Arbuz 200.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>
Dzień: 10 - Środa, 2026-06-24				
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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #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).] 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 pieczarkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p# fasola w sosie pomidorowym 200.00g składniki: #Fasola biała jaś po ugotowaniu 69%, Woda wodociągowa 9%, Marchew 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Brokuły ugotowane 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. 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).] 5. 4Warzywa: pomidor, rukola 100.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]
--	---	--	--	---

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-06-25

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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. #pasztet (kurczak+ciełęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>7. #Jaja gotowane 50.00g</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa brokułowa + 400.00g 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 kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30%</p> <p>4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4%</p> <p>5. # surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [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).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacz E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

8%, Olej rzepakowy uniwersalny
2%, # koperek suszony M 0%
[składniki: koperek suszony]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-06-26

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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]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. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%6. p# Powidła śliwkowe 25.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	<ol style="list-style-type: none">1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa 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%3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: miruna 70%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	<ol style="list-style-type: none">1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 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 zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]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. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%6. RW Galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, miruna 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	<ol style="list-style-type: none">1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-06-27

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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p#w Filet Złocisty/poledwica 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.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 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% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. p#o Surówka z buraka i kapusty 150.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Marchew 10%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ocet jabłkowym 6% 0% 6. p#o Pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEx 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arbuz 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Kielbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 20.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina] 8. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 70.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>7. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-06-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. 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>5. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. 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%</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 400.00g 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. #drobiowy kotlet pożarski, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, #Jaja gotowane 4%</p> <p>5. #ryż pomidorowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki:</p>	<p>1. #Placek biszkoptowy z truskawkami 70.00g składniki: Truskawki 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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. 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>5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p# Pasta twarogowa z buraczkami gotowanym 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

<p>[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>przetarte pomidory]</p> <p>6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%</p>		<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>7. 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>	
--	---	--	--	--

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-06-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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%, 	<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 gulaszowa (na szynce) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. 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).] 5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorką m 60.00g składniki: # Ciecierzka po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzka, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>Jaja kurze całe (jaja) 9%</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>		<p>pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%</p> <p>7. p#w Filet Żłocisty/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>	
--	--	--	---	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-06-30

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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab</p>	<p>1. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier]</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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. 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>5. 13Warzywa: pomidor,</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

<p>5. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. #Jaja gotowane 50.00g</p> <p>7. 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8%</p> <p>5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>roszponka 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13%</p> <p>6. #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>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.]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-07-01

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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>7. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]</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. p#o Kurczak z ciecierzycą i pieczarkami duszony w sosie 260.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 19% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 19%, Woda wodociągowa 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Marchew 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]</p> <p>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Pasztet z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
Dzień: 18 - Czwartek, 2026-07-02				
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. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury</p>

<p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>5. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 400.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 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>przecierów]</p>	<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>7. 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>	<p>bakterii mlekowych]</p>
--	--	--------------------	---	----------------------------

Dzień: 19 - Piątek, 2026-07-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 4Warzywa: pomidor, rukola 100.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 6. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. #Jaja gotowane 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 150.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 6. Ryba w panierce zapiekana w piecu (m) 130.00g składniki: miruna 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 7. RW Sos warzywny 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, pszena pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 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. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

	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%			
Dzień: 20 - Sobota, 2026-07-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. 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: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszzonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # pulpet z indyka nadziewany serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa 	<ol style="list-style-type: none"> 1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 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 zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 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] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. 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>białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>
---	---	--	---

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-07-05

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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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).]</p> <p>5. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmieniennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół święteczny 400.00g 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 Devolay drobiowy, z serem, w panierce, pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Sól biała 0%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9%</p>	<p>1. # Placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: #Galaretką o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, #Jaja gotowane 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki:</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

	<p>[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [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 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-06-15

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	713.3	552.8	77.7	527.6	127	1998.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3009.7	2321.6	328.7	2217.1	533.3	8410.6	100
Białko [g]	10%	100	36.5	37	0.8	19.8	7.9	102.1	103
Tłuszcz [g]	10%	66	13	19.7	0.2	16.8	5.4	55.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	3.5	0	4.5	3.2	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	8.4	0	3.7	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.1	0.1	5	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	113.8	0	126.9	0	241.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.99	60.13	19.44	78.36	11.7	287.62	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.05	11.56	13.36	2.54	11.7	49.23	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.98	6.69	2.83	8.44	0	28.95	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.73
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.98
Sód [mg]	10%	2000	984.03	211.7	2.7	927.72	129.6	2255.75	112
Potas [mg]	10%	4700	416.55	1880.32	159.3	304.33	0	2760.52	58
Wapń [mg]	10%	900	60.81	128.2	16.2	51.76	216	472.97	53
Fosfor [mg]	10%	580	203.77	306.14	20.25	204.58	0	734.74	126
Magnez [mg]	10%	304.5	68.02	93.71	10.8	63.01	0	235.55	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	2.92	0.4	2.77	0	8.98	140
Witamina A [µg]	25%	565	13.91	85.45	5.96	7.38	0	112.71	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.96	0	3.44	35
witamina E [mg]	30%	9	2.67	3.62	0.42	2.57	0	9.29	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.29	0.02	0.16	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.34	0.04	0.23	0	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.96	5.82	0.11	2.55	0	12.46	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.34	51.27	3.57	4.42	0	67.62	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.73	0.58	0	2.57	0.36	5.63	126

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-06-16

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	721.6	679.2	98	414.3	127	2040.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3029.1	2842.5	415.8	1744.6	533.3	8565.5	102
Białko [g]	10%	100	24.9	36.3	1.6	25.7	7.9	96.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	25.7	29.8	0.2	10.1	5.4	71.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	5.8	0	3.7	3.2	21.6	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	11.4	0	1.7	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.1	0	3.8	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	18.9	0	0	0	19.8	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.17	73.38	22.68	58.6	11.7	269.53	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	11.5	15.7	20.52	4.01	11.7	63.45	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.12	14.22	0.81	7.28	0	33.44	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.79
Sód [mg]	10%	2000	1252.45	308.98	2.7	1959.73	129.6	3653.46	182
Potas [mg]	10%	4700	390	644.96	351	422.45	0	1808.42	38
Wapń [mg]	10%	900	57.43	64.83	16.2	339.72	216	694.19	77
Fosfor [mg]	10%	580	205.57	162.4	24.3	140.84	0	533.11	91
Magnez [mg]	10%	304.5	67.79	44.74	5.4	52.2	0	170.14	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.49	1.71	0.54	2.24	0	6.98	109
Witamina A [μg]	25%	565	57.15	31.79	22.5	21.81	0	133.26	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.35	0	1.01	0	2.38	24
witamina E [mg]	30%	9	3.16	5.01	0.21	2.84	0	11.23	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.11	0.19	0.18	0	0.72	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.24	0.05	0.08	0	0.54	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.16	5.17	0.51	3.3	0	13.16	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.29	19.07	13.49	13.08	0	79.95	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	0.85	0	5.44	0.36	9.13	203

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-06-17

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	480.5	712.8	89.2	486.3	153	1922	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2020.8	3013.5	376.7	2050.1	643.5	8104.7	96
Białko [g]	10%	100	20.3	31.8	0.7	21.8	21.6	96.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	9.5	0.7	10	5.4	39.4	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	2.9	0	3.7	3.6	13.9	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	1.2	0	1.7	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.7	0.1	3.8	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	23.1	0	0	0	257.5	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.44	129	21.78	81.4	4.5	310.14	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.18	16.52	17.46	4.09	4.5	46.76	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9	8.15	3.6	8.53	0	29.28	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.07
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.44
Sód [mg]	10%	2000	556.05	1293.37	3.6	796.23	504	3153.25	158
Potas [mg]	10%	4700	424.14	741.74	241.2	322.78	0	1729.88	37
Wapń [mg]	10%	900	102.48	56.66	7.2	32.59	0	198.94	22
Fosfor [mg]	10%	580	336.03	144.44	16.2	133.57	0	630.25	109
Magnez [mg]	10%	304.5	75.17	43.19	5.4	48.16	0	171.93	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.02	1.84	0.54	2.07	0	8.48	132
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	57.54	13.8	13.5	0	92.86	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.46	0	1.01	0	3.61	36
witamina E [mg]	30%	9	2.63	0.8	0.68	2.47	0	6.6	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.15	0.05	0.17	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.18	0.04	0.09	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.62	3.36	0.28	2.89	0	10.16	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	34.52	8.27	8.1	0	55.72	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.54	3.59	0.01	2.21	1.4	7.88	175

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-06-18

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	618.2	557.9	99.9	568.1	127	1971.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2602	2343.6	423.9	2387.7	533.3	8290.6	98
Białko [g]	10%	100	27.2	37.5	3	24.8	7.9	100.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	18.8	0.1	18.3	5.4	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	5.2	0	5	3.2	19.4	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	6.6	0	5	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.9	0.1	4.2	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	81	0	33.4	0	115.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.22	63.92	21.96	80.07	11.7	273.88	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.52	14.18	20.97	3.86	11.7	55.23	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.66	8.59	0.81	8.14	0	28.21	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.64
Sód [mg]	10%	2000	2365.3	588.1	0.45	1052.35	129.6	4135.81	206
Potas [mg]	10%	4700	335.55	1984.08	59.85	399.38	0	2778.87	58
Wapń [mg]	10%	900	365.05	127.8	11.7	34.32	216	754.87	84
Fosfor [mg]	10%	580	201.07	521.78	11.25	197.38	0	931.48	161
Magnez [mg]	10%	304.5	66.89	143.56	4.5	70.36	0	285.32	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	3.74	0.31	2.32	0	8.91	139
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	87.57	24.75	20.99	0	141.33	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.83	0	1.29	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	9	2.29	3.77	0.04	2.43	0	8.54	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.37	0.01	0.34	0	0.96	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.53	0.02	0.15	0	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.58	17.97	0.11	4.34	0	26.02	226
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	49.1	14.84	6.47	0	75.24	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.57	1.63	0	2.92	0.36	10.33	229

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-06-19

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	459.3	809.2	193.5	398.5	153	2013.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1936.2	3384.9	813.5	1677	643.5	8455.2	101
Białko [g]	10%	100	16.2	32.2	3.6	13.1	21.6	86.9	87
Tłuszcz [g]	10%	66	9.1	40.6	6.3	10.5	5.4	72.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	12.9	0.7	1.6	3.6	21.6	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	14.9	0	3.8	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.3	0	4.9	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	105.2	0	0	0	113.7	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	82.32	81.86	31.5	66.21	4.5	266.4	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.63	17.14	4.05	4.84	4.5	44.17	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.71	6.72	1.89	7.1	0	24.44	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.91
Sód [mg]	10%	2000	478.68	789.69	127.8	352.3	504	2252.48	112
Potas [mg]	10%	4700	368.29	661.46	0	416.24	0	1445.99	31
Wapń [mg]	10%	900	98.94	103.37	0	35.56	0	237.89	26
Fosfor [mg]	10%	580	301.53	169.08	0	142.1	0	612.72	106
Magnez [mg]	10%	304.5	69.59	45.48	0	52.71	0	167.79	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.37	2.03	0	2.04	0	6.45	101
Witamina A [μg]	25%	565	5.4	40.42	0	14.11	0	59.93	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.79	0	1.01	0	2.86	29
witamina E [mg]	30%	9	2.21	4.96	0	3.29	0	10.47	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.15	0	0.18	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.22	0	0.09	0	0.62	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.62	3.2	0	3.18	0	10.01	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.24	24.25	0	8.46	0	35.96	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.32	2.19	0.35	0.97	1.4	5.63	126

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-06-20

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	527	704.9	105	626.6	167.2	2130.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2213.7	2966.6	445.2	2635.2	704	8964.9	105
Białko [g]	10%	100	19.7	35.4	1	26.5	7.4	90.2	90
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	20.8	0.3	17.5	5.3	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	4	0.1	2.3	3.4	14.9	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	8.2	0	1.9	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	4.7	0	4.2	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	63.4	0	17.4	0	81.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.27	96.99	25.38	96.65	22.38	319.68	135
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.45	14.4	20.73	5.37	21.6	68.57	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.58	6.41	1.83	11.9	0	29.74	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.71
Sód [mg]	10%	2000	748	257.01	1.08	760.31	48.6	1815.02	90
Potas [mg]	10%	4700	460.65	993.73	426.6	667.79	0	2548.78	54
Wapń [mg]	10%	900	54.73	52.26	6.48	73.49	0	186.97	21
Fosfor [mg]	10%	580	204.67	330.24	21.6	287.03	0	843.55	145
Magnez [mg]	10%	304.5	67.79	69.72	35.64	87.11	0	260.27	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	2.33	0.43	3.31	0	8.7	136
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	16.46	8.1	41.59	0	128.93	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	3.53	3.36	0.22	2.75	0	9.88	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.22	0.03	0.26	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.25	0.1	0.18	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.51	12.32	0.51	7.48	0	24.83	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	9.87	4.85	24.95	0	77.36	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.07	0.71	0	2.11	0.13	4.53	101

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-06-21

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	485.6	804.9	213.3	415.5	51	1970.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2042.3	3372.8	890.5	1748.4	215.1	8269.3	99
Białko [g]	10%	100	18.8	41.3	2.3	25.1	2.1	89.8	89
Tłuszcz [g]	10%	66	13	34.1	12.2	11.3	1.3	72.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	6.3	2.5	4.2	0.2	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	14.3	5.8	1.7	0	26.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.6	2.9	3.8	0	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.7	88.3	22.6	0	0	238.8	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.77	88.44	24.26	56.39	7.55	255.44	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.83	18.92	13.89	2.55	7.29	48.49	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.94	10.91	1.66	6.46	0	29.97	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	10%	2000	525.82	312.21	25.35	2694.78	756	4314.17	216
Potas [mg]	10%	4700	543.8	1593.95	77.38	307.03	0	2522.18	55
Wapń [mg]	10%	900	100.34	116.26	9.93	332.56	0	559.1	62
Fosfor [mg]	10%	580	302.76	344.27	23.33	136.27	0	806.65	138
Magnez [mg]	10%	304.5	78.42	91.67	6.31	63.46	0	239.87	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.96	3.57	0.33	1.94	0	9.81	153
Witamina A [μg]	25%	565	19.28	63.97	14.76	10.12	0	108.14	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	1.24	0.1	1.01	0	3.98	39
witamina E [mg]	30%	9	3.3	5.63	2.09	2.32	0	13.37	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.31	0.01	0.16	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.38	0.04	0.06	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.54	8.27	0.1	2.88	0	15.81	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.57	25.65	0.28	6.07	0	43.58	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.46	0.86	0.07	7.48	2.1	10.78	239

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-06-22

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	569.4	735.5	67.3	544.3	127	2043.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2395.8	3077.1	284.8	2289.6	533.3	8580.8	101
Białko [g]	10%	100	18.2	28.8	0.7	18.5	7.9	74.2	75
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	35.6	0.2	15.7	5.4	72.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	9.1	0	2.1	3.2	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	13.7	0	5.2	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.3	0.1	5.6	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	318.3	0	0.2	0	319.5	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.01	79.28	16.84	86.15	11.7	287	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.78	13.98	11.58	5.21	11.7	48.26	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.27	8.95	2.45	8.3	0	28.99	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.51
Sód [mg]	10%	2000	908.43	363.15	2.34	653.01	129.6	2056.54	102
Potas [mg]	10%	4700	400.35	1564.98	138.06	369.18	0	2472.57	53
Wapń [mg]	10%	900	58.56	180.18	14.04	36.35	216	505.14	57
Fosfor [mg]	10%	580	209.17	459.81	17.55	160	0	846.54	146
Magnez [mg]	10%	304.5	68.92	103.52	9.36	47.89	0	229.69	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.69	5.51	0.35	1.95	0	10.51	164
Witamina A [μg]	25%	565	57.41	46.55	5.16	15.09	0	124.22	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.85	0	1.01	0	3.88	39
witamina E [mg]	30%	9	3.16	4.71	0.36	3.89	0	12.14	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.35	0.01	0.18	0	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.74	0.04	0.12	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.21	5.93	0.09	3.14	0	13.38	117
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.44	27.93	3.1	9.05	0	74.53	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1	0	1.81	0.36	5.14	113

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-06-23

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	608.9	637.3	65.3	513.2	153	1977.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2566.3	2672.7	277.2	2160.1	643.5	8320	99
Białko [g]	10%	100	31.1	29.2	1	21.2	21.6	104.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	26.8	0.1	13.6	5.4	58.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.5	0	2.2	3.6	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	11.2	0	5.2	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.3	0	5.6	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	116.2	0	0.8	0	117.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.15	72.24	15.12	80.48	4.5	270.51	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.95	21.96	13.68	5.04	4.5	52.14	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.25	4.92	0.54	8.29	0	25	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.35
Sód [mg]	10%	2000	2530	300.95	1.8	696.57	504	4033.33	202
Potas [mg]	10%	4700	460.65	883.11	234	290.25	0	1868.02	40
Wapń [mg]	10%	900	357.4	159.78	10.8	104.41	0	632.4	71
Fosfor [mg]	10%	580	204.67	243.54	16.2	238.28	0	702.69	121
Magnez [mg]	10%	304.5	67.79	87.51	3.6	68.06	0	226.97	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	3.69	0.36	2.17	0	8.85	139
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	59.57	15	6.99	0	144.34	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.92	0	1.02	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	3.53	2.68	0.13	3.3	0	9.66	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.47	0.12	0.17	0	1.01	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.39	0.03	0.28	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.51	5.12	0.34	2.63	0	12.61	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	35.74	9	4.19	0	86.6	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.02	0.83	0	1.93	1.4	10.08	225

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-06-24

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	605	717.7	105	527	149.8	2104.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2535.3	3019.5	445.2	2211.5	625	8836.7	104
Białko [g]	10%	100	22	33.5	1	22.3	10.8	89.7	90
Tłuszcz [g]	10%	66	25.2	17.6	0.3	19.8	9.4	72.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	2.7	0.1	4.4	6.4	22.5	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	7.6	0	7.8	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0	6.1	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.8	0	216	0	240.7	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.02	115.04	25.38	68.63	5.4	291.49	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.45	13.3	20.73	4.73	5.4	51.63	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.12	17.56	1.83	7.48	0	36.01	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.59
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.78
Sód [mg]	10%	2000	1177.3	110.12	1.08	689.16	54	2031.68	102
Potas [mg]	10%	4700	335.55	2482.11	426.6	437.46	0	3681.73	78
Wapń [mg]	10%	900	62.38	205.54	6.48	53.03	0	327.44	37
Fosfor [mg]	10%	580	201.07	598.77	21.6	253.6	0	1075.06	186
Magnez [mg]	10%	304.5	66.89	202.44	35.64	54.01	0	358.99	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	7.59	0.43	3.24	0	13.81	217
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	89.48	8.1	15.09	0	120.7	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.06	0	2.03	0	4.1	41
witamina E [mg]	30%	9	2.29	4.04	0.22	4.23	0	10.8	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.63	0.03	0.21	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.61	0.1	0.38	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.58	8.77	0.51	3.15	0	16.02	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	53.69	4.85	9.05	0	72.42	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.3	0	1.91	0.15	5.07	112

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-06-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	512.9	695.2	206.7	435.5	127	1977.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2154.5	2923.8	868.9	1829.1	533.3	8309.8	99
Białko [g]	10%	100	20.1	39.2	1.8	21.1	7.9	90.3	90
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	21.2	6.9	15	5.4	65.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	2.9	0.8	5.6	3.2	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	8.6	0	1.7	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.8	0	3.8	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	83.5	0	0	0	211.3	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.71	91.07	35.14	57.11	11.7	270.74	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.29	16.31	3.31	3	11.7	38.63	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.49	8.6	1.88	6.46	0	26.44	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.55
Sód [mg]	10%	2000	520.3	267.96	140.58	2216.88	129.6	3275.33	163
Potas [mg]	10%	4700	429.6	2000.76	0	318.73	0	2749.1	59
Wapń [mg]	10%	900	81.73	149.65	0	331.21	216	778.6	87
Fosfor [mg]	10%	580	273.52	493.95	0	134.47	0	901.94	155
Magnez [mg]	10%	304.5	70.49	124.75	0	47.71	0	242.96	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.39	3.33	0	1.85	0	8.57	134
Witamina A [μg]	25%	565	10.87	111.83	0	11.62	0	134.33	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.37	0	1.01	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	2.33	4.98	0	2.38	0	9.7	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.38	0	0.16	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.45	0	0.07	0	0.82	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.62	15.88	0	2.87	0	22.39	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.52	67.1	0	6.97	0	80.6	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.44	0.74	0.39	6.15	0.36	8.18	182

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-06-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	517.7	710.5	89.2	574.6	153	2045.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2181	2986.1	376.7	2422.7	643.5	8610.1	103
Białko [g]	10%	100	21.1	38.3	0.7	29.9	21.6	111.8	112
Tłuszcz [g]	10%	66	11.4	22.4	0.7	11.3	5.4	51.3	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	4.6	0	3.9	3.6	17.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	9.7	0	1.8	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	4.9	0.1	4.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	0	0	0	71.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	87.41	94.29	21.78	93.71	4.5	301.7	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	13.88	17.46	4.18	4.5	54.9	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.99	11.02	3.6	11.07	0	35.69	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.03
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.26
Sód [mg]	10%	2000	550.68	268.5	3.6	2115.07	504	3441.85	172
Potas [mg]	10%	4700	538.5	697.76	241.2	420.88	0	1898.34	40
Wapń [mg]	10%	900	63.73	128.8	7.2	358.37	0	558.11	62
Fosfor [mg]	10%	580	210.74	183.22	16.2	192.34	0	602.51	104
Magnez [mg]	10%	304.5	71.84	45.98	5.4	69.39	0	192.62	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.12	2.09	0.54	2.89	0	8.64	135
Witamina A [μg]	25%	565	63.33	54.3	13.8	17.44	0	148.88	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	3.55	4.57	0.68	2.34	0	11.15	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.18	0.05	0.22	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.24	0.04	0.09	0	0.54	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.67	3.26	0.28	3.77	0	12	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	38	32.58	8.27	10.46	0	89.33	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.52	0.74	0.01	5.87	1.4	8.6	192

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-06-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	491	840.1	65.3	559.6	127	2083.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2067.8	3519.4	277.2	2336.1	533.3	8733.9	104
Białko [g]	10%	100	25.1	37.2	1	19.4	7.9	90.8	90
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	36.5	0.1	30.2	5.4	83.9	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	10.6	0	8	3.2	26.2	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	16.4	0	5.9	0	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.6	0	5.8	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	73.4	0	0	0	74.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.24	96.1	15.12	56.78	11.7	255.95	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.56	18.25	13.68	4.86	11.7	53.07	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.31	11.12	0.54	8.81	0	29.79	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.32
Sód [mg]	10%	2000	2476.45	999.84	1.8	1092.27	129.6	4699.98	235
Potas [mg]	10%	4700	406.2	1900.39	234	215.51	0	2756.11	59
Wapń [mg]	10%	900	362.35	268.89	10.8	44.27	216	902.32	100
Fosfor [mg]	10%	580	200.17	502.36	16.2	101.98	0	820.71	143
Magnez [mg]	10%	304.5	66.89	146.44	3.6	37.07	0	254.02	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.67	4.62	0.36	1.55	0	9.21	144
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	79.71	15	8.01	0	116.37	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.37	0	1.01	0	3.39	34
witamina E [mg]	30%	9	2.67	3.63	0.13	3.51	0	9.95	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.95	0.12	0.12	0	1.44	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.58	0.03	0.08	0	0.84	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.92	12.07	0.34	1.87	0	18.21	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	47.83	9	4.8	0	69.82	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.87	2.77	0	3.03	0.36	11.74	262

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-06-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	571.8	740.6	109.7	491.6	51	1964.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2409.2	3113.3	464.3	2070.9	215.1	8273	99
Białko [g]	10%	100	19.4	46.5	2.7	19	2.1	90	90
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	23.3	1.3	10.9	1.3	49.5	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	4.2	0.3	2	0.2	9.7	44
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	9.6	0.5	3.6	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5.5	0.1	4.8	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	106.6	121.4	41	0.3	0	269.5	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.78	91.14	22.07	83.94	7.55	305.5	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.58	22.39	13.3	6.76	7.29	58.33	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.98	10.28	0.86	9.48	0	31.62	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.14
Sód [mg]	10%	2000	551.37	444.3	17.86	613.02	756	2382.57	120
Potas [mg]	10%	4700	436.06	1482.61	53.35	458.34	0	2430.36	52
Wapń [mg]	10%	900	87.04	114.93	12.89	75.49	0	290.36	32
Fosfor [mg]	10%	580	267.45	515.79	30.41	182.3	0	995.95	171
Magnez [mg]	10%	304.5	71.77	99.25	4.22	52.39	0	227.64	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.2	3.87	0.45	2.51	0	10.04	157
Witamina A [µg]	25%	565	57.53	58.62	15.69	18.26	0	150.12	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.52	1.14	0.19	1.02	0	3.88	38
witamina E [mg]	30%	9	3.62	4.95	0.09	2.99	0	11.67	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.3	0.01	0.17	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.47	0.07	0.16	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.18	18.05	0.08	3.01	0	25.35	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.52	35.17	9.41	10.95	0	90.07	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.53	1.23	0.04	1.7	2.1	5.95	133

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-06-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	523.2	935.5	67.3	404.8	127	2058	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2201.2	3920.7	284.8	1704	533.3	8644.2	102
Białko [g]	10%	100	28.1	41.1	0.7	15.9	7.9	93.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	14	42.2	0.2	10.5	5.4	72.5	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	9.7	0	1.9	3.2	19.9	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	17.8	0	3.6	0	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	7.6	0.1	4.7	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.1	122.6	0	9.3	0	169.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.8	100.22	16.84	64.79	11.7	269.37	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.19	27.37	11.58	2.73	11.7	59.58	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.66	4.98	2.45	6.63	0	23.75	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.26
Sód [mg]	10%	2000	2107.65	252.03	2.34	1004.95	129.6	3496.59	174
Potas [mg]	10%	4700	572.07	631.23	138.06	299.21	0	1640.58	34
Wapń [mg]	10%	900	373.33	208.66	14.04	44.39	216	856.43	95
Fosfor [mg]	10%	580	287.45	402.15	17.55	171.6	0	878.76	152
Magnez [mg]	10%	304.5	76.91	46.14	9.36	69.57	0	201.99	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.18	2.15	0.35	2.22	0	7.92	124
Witamina A [μg]	25%	565	64.98	28.33	5.16	7.65	0	106.14	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.52	0.72	0	3.79	0	6.04	60
witamina E [mg]	30%	9	3.72	5.78	0.36	2.6	0	12.48	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.31	0.01	0.16	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.76	0.04	0.11	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.44	2.96	0.09	3.02	0	12.53	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.99	17	3.1	4.59	0	63.68	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.85	0.7	0	2.79	0.36	8.74	194

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-06-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	460.8	770	56.2	526.8	153	1966.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1939.8	3230.5	237.9	2204.9	643.5	8256.7	99
Białko [g]	10%	100	20.9	34.6	0.1	19	21.6	96.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	11.4	31	0.1	24.4	5.4	72.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	5.7	0	8.4	3.6	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	12.7	0	1.7	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.7	0	3.8	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	57.5	0	0	0	185.3	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.94	91.42	14.48	60.9	4.5	244.26	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.84	13.8	12.42	7.01	4.5	41.59	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9	6.78	1.55	6.76	0	24.1	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.64
Sód [mg]	10%	2000	767.35	376.94	6.21	1049.13	504	2703.64	134
Potas [mg]	10%	4700	383.7	1284.29	95.22	357.66	0	2120.87	45
Wapń [mg]	10%	900	79.48	83.32	3.1	24.83	0	190.74	21
Fosfor [mg]	10%	580	274.42	244.1	11.38	131.2	0	661.11	114
Magnez [mg]	10%	304.5	71.39	79.13	6.21	46.81	0	203.55	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.34	2.39	0.31	1.92	0	7.98	124
Witamina A [µg]	25%	565	8.02	57.97	3.45	15.09	0	84.54	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.62	0	1.01	0	3.26	32
witamina E [mg]	30%	9	2.48	4.44	0.4	2.64	0	9.97	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.23	0	0.17	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.25	0.02	0.07	0	0.68	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.6	5.28	0.58	3.11	0	12.58	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	22.05	2.06	9.05	0	37.99	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.13	1.04	0.01	2.91	1.4	6.75	150

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-07-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	468.9	703.3	67.3	564.7	127	1931.5	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1978.9	2960.8	284.8	2376.2	533.3	8134.2	95
Białko [g]	10%	100	20.7	41.4	0.7	22.7	7.9	93.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	7.5	20.3	0.2	15.5	5.4	49.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.6	2.6	0	3.2	3.2	10.8	50
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.9	9.3	0	3.8	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.2	0.1	4.8	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	76.8	0	22.6	0	101.3	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.26	91.41	16.84	87.93	11.7	292.15	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.01	16.95	11.58	5.02	11.7	59.28	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.49	5.83	2.45	9.04	0	26.82	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.35
Sód [mg]	10%	2000	478.9	343.03	2.34	730.01	129.6	1683.89	84
Potas [mg]	10%	4700	424.65	1029.49	138.06	399.06	0	1991.27	42
Wapń [mg]	10%	900	107.83	78.06	14.04	40.13	216	456.07	51
Fosfor [mg]	10%	580	308.17	381.89	17.55	160.23	0	867.85	150
Magnez [mg]	10%	304.5	70.04	69.37	9.36	52.88	0	201.66	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.67	3.74	0.35	2.13	0	8.9	139
Witamina A [μg]	25%	565	10.87	14.21	5.16	28.96	0	59.21	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.33	0	1.11	0	3.48	34
witamina E [mg]	30%	9	2.15	3.34	0.36	3.22	0	9.09	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.14	0.01	0.18	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.5	0.04	0.12	0	0.99	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.68	15.18	0.09	3.09	0	22.06	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.52	8.52	3.1	8.81	0	26.96	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.33	0.95	0	2.02	0.36	4.2	94

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-07-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	568.1	683.6	96.6	503	149.8	2001.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2385	2867.8	410.1	2106.5	625	8394.6	99
Białko [g]	10%	100	27.2	43.9	1.3	20.8	10.8	104.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	25.2	0	22	9.4	76.6	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	3.8	0	5.1	6.4	23.6	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	11.6	0	7.8	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.4	0	6.1	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	101.2	0	216	0	318.1	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.72	76.22	23.49	58.96	5.4	238.81	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.7	20.22	22.95	3.22	5.4	56.5	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.31	12.33	1.35	7.42	0	30.42	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.62
Sód [mg]	10%	2000	1000.45	646.79	0.1	626.28	54	2327.64	116
Potas [mg]	10%	4700	406.2	1796.28	0	435.58	0	2638.07	56
Wapń [mg]	10%	900	59.68	120.39	0	72.94	0	253.02	28
Fosfor [mg]	10%	580	200.17	502.66	0	265.87	0	968.7	168
Magnez [mg]	10%	304.5	66.89	113.64	0	57.91	0	238.45	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.67	3.45	0	3.44	0	9.56	150
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	91.13	0	21.09	0	125.88	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.71	0	2.03	0	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	2.67	4.74	0	3.7	0	11.11	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.37	0	0.19	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.49	0	0.38	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.92	16.73	0	2.68	0	23.35	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	54.68	22.95	12.65	0	98.48	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.77	1.79	0	1.73	0.15	5.81	130

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-07-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	545.4	798.9	193.5	440.4	153	2131.3	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2293.8	3356.5	813.5	1852.2	643.5	8959.7	107
Białko [g]	10%	100	28.4	35.1	3.6	17.5	21.6	106.3	107
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	28.6	6.3	11.8	5.4	67.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	5.3	0.7	1.6	3.6	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	12.8	0	4.5	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	6.3	0	5.4	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	129.3	84.4	0	0	0	213.7	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.62	102.97	31.5	70.83	4.5	289.43	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.87	21.82	4.05	5.35	4.5	42.59	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	5.9	1.89	9.98	0	28.59	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.85
Sód [mg]	10%	2000	2196.82	845.77	127.8	452.96	504	4127.36	206
Potas [mg]	10%	4700	530.16	987.42	0	390.02	0	1907.61	40
Wapń [mg]	10%	900	401.67	172.25	0	35.88	0	609.81	68
Fosfor [mg]	10%	580	311.28	254.65	0	145.41	0	711.35	123
Magnez [mg]	10%	304.5	78.43	68.5	0	52.92	0	199.86	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.81	2.71	0	2.1	0	8.62	135
Witamina A [μg]	25%	565	16.14	64.41	0	59.87	0	140.43	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.84	0	1.01	0	3.49	34
witamina E [mg]	30%	9	3.06	5.35	0	4.09	0	12.5	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.21	0	0.17	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.37	0	0.12	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.4	4.27	0	3.39	0	12.07	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.68	38.64	0	35.92	0	84.26	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.1	2.34	0.35	1.25	1.4	10.31	229

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-07-04

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	599.6	616.3	89.2	574.2	127	2006.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2527.5	2585	376.7	2412.3	533.3	8434.9	100
Białko [g]	10%	100	30.9	36.6	0.7	22.8	7.9	99.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	24.5	0.7	18.9	5.4	62.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3.7	0	5.4	3.2	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	12.2	0	1.7	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.4	0.1	3.8	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	98.6	0	0	0	99.5	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.04	66.11	21.78	82.55	11.7	278.18	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.88	11.03	17.46	4.39	11.7	49.46	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.57	7.86	3.6	9.02	0	31.06	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.32
Sód [mg]	10%	2000	2845	699.39	3.6	763.38	129.6	4440.98	221
Potas [mg]	10%	4700	390.45	1837.91	241.2	368.68	0	2838.25	60
Wapń [mg]	10%	900	359.65	179.35	7.2	34.84	216	797.05	89
Fosfor [mg]	10%	580	202.87	491.81	16.2	132.67	0	843.55	146
Magnez [mg]	10%	304.5	82.19	119.4	5.4	47.26	0	254.26	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	3.77	0.54	2.12	0	8.96	140
Witamina A [µg]	25%	565	10.27	65.98	13.8	16.35	0	106.41	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.59	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	2.52	4.23	0.68	2.33	0	9.77	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.31	0.05	0.16	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.11	0.46	0.04	0.06	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.91	9.84	0.28	2.9	0	16.95	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	24.72	8.27	9.8	0	48.98	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.9	1.94	0.01	2.12	0.36	11.1	246

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-07-05

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	490	838.5	117.9	448.5	51	1946.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2060.5	3514.7	499	1888.8	215.1	8178.3	98
Białko [g]	10%	100	20.3	46.3	3.9	14.5	2.1	87.3	87
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	34.8	1.7	9.9	1.3	61.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	6.1	0.5	1.9	0.2	12.4	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	16	0.7	2.4	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	8.6	0.1	4	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	149.7	58.7	57	0	499.9	167
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.64	90.57	21.88	80.09	7.55	275.76	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.38	22.04	13.93	4.34	7.29	54	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.58	11.2	0.33	9.8	0	30.93	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.67
Sód [mg]	10%	2000	558.75	915.83	24.38	736.35	756	2991.33	150
Potas [mg]	10%	4700	549.24	1947.78	21.86	617.54	0	3136.43	66
Wapń [mg]	10%	900	94.83	240.54	7.74	61.26	0	404.39	46
Fosfor [mg]	10%	580	339.63	535.01	33.28	220.84	0	1128.77	195
Magnez [mg]	10%	304.5	76.07	121.62	1.95	90.97	0	290.63	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.11	4.31	0.35	3.05	0	11.83	185
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	44.68	36.97	15.78	0	160.22	29
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.32	0.27	1.28	0	5.03	50
witamina E [mg]	30%	9	3.86	6.38	0.09	2.26	0	12.61	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.38	0	0.23	0	0.89	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.53	0.08	0.21	0	1.33	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.55	17.1	0	3.6	0	25.27	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	26.8	0	9.47	0	73.94	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.55	2.54	0.06	2.04	2.1	7.47	166

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2013.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8463.2	100
Białko [g]	10%	100	94.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	64.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	188.6	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	278.74	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.18	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	29.2	97
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3108.22	155
Potas [mg]	10%	4700	2367.81	50
Wapń [mg]	10%	900	507.94	57
Fosfor [mg]	10%	580	814.19	140
Magnez [mg]	10%	304.5	231.15	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.13	143
Witamina A [μg]	25%	565	119	21
Witamina D [μg]	10%	10	3.5	35
witamina E [mg]	30%	9	10.57	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	17.01	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	68.24	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.77	173