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

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piąski

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 9. 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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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 70.00g [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, 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.)] 	<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. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. #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).] 9. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, 	<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 + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper 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 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 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 15.00g [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>tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. 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>7. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>8. 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 250.00g 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 250.00g [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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tuszcz 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).] 7. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [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 	<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 ogórkowa 350.00g 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% 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% 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. #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 jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #galaretką z truskawkami 250.00g składniki: #Galaretką o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 80% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), Truskawki 20% 	<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# Tuszcz 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. 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% 7. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>pietruski świeża 2% [składniki: liście pietruski], Masło ekstra (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p>			
Dzień: 5 - Piątek, 2026-06-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszencicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 11Warzywa: ogórek, rukola 100.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 8. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 350.00g 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% 3. Gnocchi szpinakowe 130.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszencicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 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% 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 	<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, pszenna 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 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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

<p>regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>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 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	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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 	<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 100.00g [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%), 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. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 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, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

<p>7. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>8. 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>9. #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>rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%</p>		<p>żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</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. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. 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>7. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szcypiorek 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, 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. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. Miód pszczele 25.00g 9. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. 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 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%), 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, roszonek 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek 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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 9. 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 Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, 	<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# Chłodnik z jajkiem 350.00g 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% 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% 4. # Ogórek kwaszony 100.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 	<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 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. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]

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. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 8. #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).] 9. #Ketchup tomatini łagodny m 	<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 250.00g 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: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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.]			karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 11 - Czwartek, 2026-06-25				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 8. #pasztet (kurczak+cielęcina) 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, 	<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 brokułowa + 250.00g 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% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 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% 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 sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), 	<ol style="list-style-type: none"> 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 jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), 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 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%), 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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszeny 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, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 9. #Jaja gotowane 50.00g</p>	<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 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>substancja konserwująca E250.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
--	---	--	---	--

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. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. p# Powidła śliwkowe 25.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 9. 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 350.00g 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 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. 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]

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromat, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato] 	<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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż 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]

norbiksyna]	<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	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>7. 2Warzywa: ogórek, papryka</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, 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 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>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>100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>8. RW Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%</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/poledwica 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
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. 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>7. 6Warzywa: pomidor, papryka</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 gulaszowa (na szynce) 250.00g 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%</p> <p>3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30%</p> <p>4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy</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 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. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>6. # Pasta-śledź (ryba) z cieciorką m 60.00g składniki: # Ciecierzka po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzka, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>8. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%</p> <p>9. 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 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.]</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: cykorია, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</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 (karoten).]</p> <p>5. 13Warzywa: pomidor,</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>8. #Jaja gotowane 50.00g</p> <p>9. 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 jabłkowy 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, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-07-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. #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.] 	<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 grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% 4. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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%), 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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. Paszтет 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% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. 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>7. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>8. 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,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 350.00g 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:</p>	<p>1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb 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,</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>substancja konserwująca E250.] 9. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%</p>		<p>aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
Dzień: 19 - Piątek, 2026-07-03				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 4Warzywa: pomidor, rukola 100.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 8. 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, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. #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: 	<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, ps zenna 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]

<p>śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>9. #Jaja gotowane 50.00g</p>	<p>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> <p>7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p>			
---	--	--	--	--

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. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # 	<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 kiszonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemiaki 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% 	<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%), 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. 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>8. 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>9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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 Fasolka szparagowa 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>przyprawa]</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykol*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 łącznik 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: cykorcia, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16%</p> <p>3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,]</p> <p>6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. 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</p>	<p>1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb 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>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%</p>	<p>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% [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>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: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [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).], 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	850.3	537.2	77.7	466.7	127	2059.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3586.8	2256.1	328.7	1959.2	533.3	8664.3	103
Białko [g]	10%	100	44.7	36.1	0.8	18	7.9	107.6	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	19.2	0.2	16.6	5.4	59.2	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	3.4	0	4.5	3.2	18.7	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	8.3	0	3.7	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	5	0.1	5	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	110.9	0	126.9	0	248.2	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	133.03	58.17	19.44	64.86	11.7	287.21	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.27	11.18	13.36	2.06	11.7	58.58	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.1	6.58	2.83	7.44	0	26.96	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.6
Sód [mg]	10%	2000	1112.28	203.09	2.7	916.92	129.6	2364.59	118
Potas [mg]	10%	4700	780.15	1835.96	159.3	304.33	0	3079.75	65
Wapń [mg]	10%	900	305.07	126.82	16.2	51.76	216	715.86	80
Fosfor [mg]	10%	580	499.19	294.87	20.25	204.58	0	1018.9	175
Magnez [mg]	10%	304.5	118.64	91.21	10.8	63.01	0	283.67	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.02	2.81	0.4	2.77	0	10.01	156
Witamina A [μg]	25%	565	15.48	84.8	5.96	7.38	0	113.63	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.96	0	3.46	35
witamina E [mg]	30%	9	3.25	3.6	0.42	2.57	0	9.85	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.28	0.02	0.16	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.33	0.04	0.23	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.15	5.49	0.11	2.55	0	11.31	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.29	50.88	3.57	4.42	0	68.17	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0.56	0	2.54	0.36	5.91	131

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	794.5	663.5	65.3	380	127	2030.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3337.3	2777.2	277.2	1601	533.3	8526	101
Białko [g]	10%	100	31	35.4	1	21.4	7.9	96.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	28.3	28.7	0.1	8.4	5.4	71.1	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	5.6	0	2.5	3.2	22.2	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	10.8	0	1.7	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	5.8	0	3.8	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	16.8	0	0	0	28	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.97	72.75	15.12	58.29	11.7	265.84	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.31	15.31	13.68	4.01	11.7	67.03	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.21	14.16	0.54	7.28	0	30.2	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.43
Sód [mg]	10%	2000	1387.54	302.2	1.8	1149.73	129.6	2970.88	147
Potas [mg]	10%	4700	663.42	618.41	234	422.45	0	1938.28	41
Wapń [mg]	10%	900	306.91	63.1	10.8	188.39	216	785.21	87
Fosfor [mg]	10%	580	379.31	152.13	16.2	140.84	0	688.49	118
Magnez [mg]	10%	304.5	77.38	42.27	3.6	52.2	0	175.46	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	1.64	0.36	2.24	0	6.66	105
Witamina A [μg]	25%	565	58.87	31.36	15	21.81	0	127.05	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.35	0	1.01	0	2.46	25
witamina E [mg]	30%	9	3.26	4.81	0.13	2.84	0	11.07	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.11	0.12	0.18	0	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.23	0.03	0.08	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.2	4.73	0.34	3.3	0	11.59	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.32	18.82	9	13.08	0	76.23	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.85	0.83	0	3.19	0.36	7.42	165

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	704.5	589	89.2	486.3	153	2022.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2967.8	2490.8	376.7	2050.1	643.5	8529	100
Białko [g]	10%	100	29.6	25.3	0.7	21.8	21.6	99.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	7.3	0.7	10	5.4	40.3	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	2.2	0	3.7	3.6	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	0.7	0	1.7	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	0.5	0.1	3.8	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	14.4	0	0	0	258.3	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.69	108.8	21.78	81.4	4.5	330.18	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.16	14.28	17.46	4.09	4.5	55.5	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.43	6.8	3.6	8.53	0	29.37	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	2000	704.1	1046.9	3.6	796.23	504	3054.84	152
Potas [mg]	10%	4700	744.9	611.71	241.2	322.78	0	1920.61	41
Wapń [mg]	10%	900	338.82	53.22	7.2	32.59	0	431.84	49
Fosfor [mg]	10%	580	565.58	111.03	16.2	133.57	0	826.39	143
Magnez [mg]	10%	304.5	118.96	35.87	5.4	48.16	0	208.39	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.23	1.52	0.54	2.07	0	8.38	130
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	55.77	13.8	13.5	0	92.67	16
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.28	0	1.01	0	3.52	35
witamina E [mg]	30%	9	2.91	0.74	0.68	2.47	0	6.82	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.13	0.05	0.17	0	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.15	0.04	0.09	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.1	2.35	0.28	2.89	0	9.65	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	33.46	8.27	8.1	0	55.6	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	2.9	0.01	2.21	1.4	7.63	169

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	755.3	541	99.9	568.1	127	2091.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3179.1	2272.4	423.9	2387.7	533.3	8796.6	104
Białko [g]	10%	100	35.3	36.4	3	24.8	7.9	107.6	107
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	18.2	0.1	18.3	5.4	63	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	5	0	5	3.2	21.5	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	6.5	0	5	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.8	0.1	4.2	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	78	0	33.4	0	121.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.27	61.83	21.96	80.07	11.7	286.83	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.73	13.8	20.97	3.86	11.7	65.07	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.79	8.22	0.81	8.14	0	26.97	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.13
Sód [mg]	10%	2000	2493.55	533.6	0.45	1052.35	129.6	4209.56	211
Potas [mg]	10%	4700	699.15	1913.15	59.85	399.38	0	3071.54	65
Wapń [mg]	10%	900	609.31	122.88	11.7	34.32	216	994.21	111
Fosfor [mg]	10%	580	496.49	505.55	11.25	197.38	0	1210.68	209
Magnez [mg]	10%	304.5	117.52	137.09	4.5	70.36	0	329.48	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.68	3.56	0.31	2.32	0	9.88	155
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	85.19	24.75	20.99	0	140.53	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.77	0	1.29	0	3.15	32
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.71	0.04	2.43	0	9.07	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.36	0.01	0.34	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.51	0.02	0.15	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.76	17.56	0.11	4.34	0	24.8	216
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	48.1	14.84	6.47	0	75.19	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.92	1.48	0	2.92	0.36	10.52	234

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	633.6	789.5	193.5	398.5	153	2168.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2674.2	3302.2	813.5	1677	643.5	9110.5	109
Białko [g]	10%	100	25.2	31.1	3.6	13.1	21.6	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	39.9	6.3	10.5	5.4	74.3	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	12.6	0.7	1.6	3.6	23.4	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	14.8	0	3.8	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	6.3	0	4.9	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	102.3	0	0	0	121.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.63	79.47	31.5	66.21	4.5	291.31	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.25	16.47	4.05	4.84	4.5	55.12	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.47	6.46	1.89	7.1	0	22.93	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.66
Sód [mg]	10%	2000	631.77	779.96	127.8	352.3	504	2395.83	120
Potas [mg]	10%	4700	641.71	603.46	0	416.24	0	1661.41	36
Wapń [mg]	10%	900	348.42	98	0	35.56	0	482	54
Fosfor [mg]	10%	580	475.27	155.82	0	142.1	0	773.21	134
Magnez [mg]	10%	304.5	79.18	42.23	0	52.71	0	174.13	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.3	1.91	0	2.04	0	6.25	98
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	37.26	0	14.11	0	58.5	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.73	0	1.01	0	2.88	28
witamina E [mg]	30%	9	2.32	4.86	0	3.29	0	10.47	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.14	0	0.18	0	0.59	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.2	0	0.09	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.65	2.85	0	3.18	0	8.69	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	22.35	0	8.46	0	35.1	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.75	2.16	0.35	0.97	1.4	5.98	133

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	739.5	682.7	105	525.1	167.2	2219.8	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3112.1	2873.2	445.2	2205.4	704	9340.1	110
Białko [g]	10%	100	31.2	34.3	1	23.6	7.4	97.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	20.3	0.3	17.1	5.3	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	3.8	0.1	2.2	3.4	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8	0	1.9	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.6	0	4.2	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	60.5	0	17.4	0	88.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.37	93.63	25.38	74.15	22.38	328.92	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.11	14.02	20.73	4.56	21.6	79.03	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.22	5.96	1.83	10.24	0	29.26	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.12
Sód [mg]	10%	2000	893.89	249.66	1.08	742.31	48.6	1935.55	96
Potas [mg]	10%	4700	687.81	926.1	426.6	667.79	0	2708.31	58
Wapń [mg]	10%	900	279.55	48.13	6.48	73.49	0	407.66	45
Fosfor [mg]	10%	580	344.21	312.24	21.6	287.03	0	965.09	166
Magnez [mg]	10%	304.5	71.98	65.29	35.64	87.11	0	260.03	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.36	2.14	0.43	3.31	0	8.26	130
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	15.06	8.1	41.59	0	129.11	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	3.61	3.3	0.22	2.75	0	9.9	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.2	0.03	0.26	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.23	0.1	0.18	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.4	11.89	0.51	7.48	0	23.28	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	9.03	4.85	24.95	0	77.46	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.69	0	2.06	0.13	4.83	108

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	753.6	748.1	213.3	415.5	51	2181.6	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3173.1	3135.5	890.5	1748.4	215.1	9162.9	110
Białko [g]	10%	100	31.9	35.6	2.3	25.1	2.1	97.3	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	31.5	12.2	11.3	1.3	76.9	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	5.6	2.5	4.2	0.2	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	13.3	5.8	1.7	0	28.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	7	2.9	3.8	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	68.1	22.6	0	0	416	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.71	85.13	24.26	56.39	7.55	288.06	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.11	17.2	13.89	2.55	7.29	56.05	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.52	9.44	1.66	6.46	0	26.09	87
% 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	728.19	271.74	25.35	2694.78	756	4476.06	224
Potas [mg]	10%	4700	792.28	1388.35	77.38	307.03	0	2565.07	56
Wapń [mg]	10%	900	330.46	95.77	9.93	332.56	0	768.74	86
Fosfor [mg]	10%	580	564.37	272.7	23.33	136.27	0	996.68	171
Magnez [mg]	10%	304.5	86.51	78.2	6.31	63.46	0	234.5	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.61	2.87	0.33	1.94	0	9.76	152
Witamina A [µg]	25%	565	15.81	57.38	14.76	10.12	0	98.08	18
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	0.83	0.1	1.01	0	4.52	45
witamina E [mg]	30%	9	3.4	5.24	2.09	2.32	0	13.07	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.26	0.01	0.16	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.31	0.04	0.06	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.14	6.17	0.1	2.88	0	12.31	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.48	21.7	0.28	6.07	0	37.55	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.02	0.75	0.07	7.48	2.1	11.19	248

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	796.4	679.6	67.3	442.9	127	2113.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3357.5	2844.1	284.8	1859.8	533.3	8879.8	105
Białko [g]	10%	100	27.4	25.6	0.7	15.6	7.9	77.3	78
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	32.1	0.2	15.4	5.4	71.8	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	7.4	0	2.1	3.2	19.4	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	13.3	0	5.2	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6	0.1	5.6	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	309.6	0	0.2	0	320.2	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	134.01	75.96	16.84	63.65	11.7	302.18	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.55	11.7	11.58	4.4	11.7	55.95	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.44	7.97	2.45	6.64	0	25.51	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.31
Sód [mg]	10%	2000	1055.04	330.53	2.34	635.01	129.6	2152.52	108
Potas [mg]	10%	4700	667.47	1418.35	138.06	369.18	0	2593.07	55
Wapń [mg]	10%	900	286.98	166	14.04	36.35	216	719.38	80
Fosfor [mg]	10%	580	397.31	423.55	17.55	160	0	998.42	173
Magnez [mg]	10%	304.5	77.78	94.54	9.36	47.89	0	229.58	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.72	5.07	0.35	1.95	0	10.1	158
Witamina A [μg]	25%	565	58.98	42.63	5.16	15.09	0	121.88	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.68	0	1.01	0	3.79	38
witamina E [mg]	30%	9	3.33	4.46	0.36	3.89	0	12.06	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.32	0.01	0.18	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.7	0.04	0.12	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.38	4.85	0.09	3.14	0	11.47	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.39	25.58	3.1	9.05	0	73.13	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.91	0	1.76	0.36	5.38	119

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	745.9	615	65.3	411.8	153	1991.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3143.4	2579.1	277.2	1730.3	643.5	8373.6	100
Białko [g]	10%	100	39.3	27.6	1	18.3	21.6	108	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	25.9	0.1	13.2	5.4	62.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	8.1	0	2.2	3.6	20.8	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	11	0	5.2	0	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	3.2	0	5.6	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	106.1	0	0.8	0	117.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.2	69.99	15.12	57.98	4.5	260.81	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.16	20.18	13.68	4.23	4.5	59.76	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.37	4.68	0.54	6.63	0	22.22	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.54
Sód [mg]	10%	2000	2658.25	281.64	1.8	678.57	504	4124.27	206
Potas [mg]	10%	4700	824.25	837.1	234	290.25	0	2185.61	47
Wapń [mg]	10%	900	601.66	145.7	10.8	104.41	0	862.58	96
Fosfor [mg]	10%	580	500.09	232.95	16.2	238.28	0	987.53	170
Magnez [mg]	10%	304.5	118.42	84.86	3.6	68.06	0	274.95	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.77	3.43	0.36	2.17	0	9.75	153
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	58.33	15	6.99	0	144.67	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.86	0	1.02	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	4.12	2.65	0.13	3.3	0	10.22	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.47	0.12	0.17	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.37	0.03	0.28	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.69	4.99	0.34	2.63	0	11.66	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	35	9	4.19	0	86.8	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.38	0.78	0	1.88	1.4	10.31	230

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	802.3	672.9	105	527	149.8	2257.3	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3370.4	2831.3	445.2	2211.5	625	9483.7	112
Białko [g]	10%	100	31.4	30.4	1	22.3	10.8	96	95
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	16.2	0.3	19.8	9.4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	2.2	0.1	4.4	6.4	24.1	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	7.1	0	7.8	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.1	0	6.1	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	15.1	0	216	0	241.9	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.57	109.79	25.38	68.63	5.4	318.78	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.85	12.64	20.73	4.73	5.4	62.37	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.05	17.02	1.83	7.48	0	34.4	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.92
Sód [mg]	10%	2000	1326.34	91.53	1.08	689.16	54	2162.13	108
Potas [mg]	10%	4700	575.4	2318.63	426.6	437.46	0	3758.1	79
Wapń [mg]	10%	900	298	200.61	6.48	53.03	0	558.13	62
Fosfor [mg]	10%	580	382.82	546.28	21.6	253.6	0	1204.31	208
Magnez [mg]	10%	304.5	72.16	193.65	35.64	54.01	0	355.46	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.39	7.16	0.43	3.24	0	14.24	223
Witamina A [µg]	25%	565	9.67	87.23	8.1	15.09	0	120.1	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.66	0	2.03	0	3.79	38
witamina E [mg]	30%	9	2.38	3.98	0.22	4.23	0	10.82	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.6	0.03	0.21	0	1.21	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.51	0.1	0.38	0	1.55	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.55	7.24	0.51	3.15	0	14.46	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.8	52.34	4.85	9.05	0	72.06	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.68	0.25	0	1.91	0.15	5.4	120

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	736.8	647.3	206.7	435.5	127	2153.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.5	2722.1	868.9	1829.1	533.3	9055	107
Białko [g]	10%	100	29.5	36.2	1.8	21.1	7.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	20.1	6.9	15	5.4	67.1	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	2.5	0.8	5.6	3.2	19.1	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	8.2	0	1.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.6	0	3.8	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	77.7	0	0	0	215	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.96	84.03	35.14	57.11	11.7	303.95	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.28	14.67	3.31	3	11.7	47.97	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.93	7.57	1.88	6.46	0	26.84	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	10%	2000	668.35	245.06	140.58	2216.88	129.6	3400.48	169
Potas [mg]	10%	4700	750.36	1771.13	0	318.73	0	2840.23	61
Wapń [mg]	10%	900	318.07	132.96	0	331.21	216	998.25	111
Fosfor [mg]	10%	580	503.06	448.66	0	134.47	0	1086.2	187
Magnez [mg]	10%	304.5	114.28	111.64	0	47.71	0	273.63	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.81	0	1.85	0	8.27	129
Witamina A [μg]	25%	565	12.45	90.05	0	11.62	0	114.13	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.26	0	1.01	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	2.61	4.65	0	2.38	0	9.65	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.34	0	0.16	0	0.91	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.4	0	0.07	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.1	14.97	0	2.87	0	21.96	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.47	54.03	0	6.97	0	68.48	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.85	0.68	0.39	6.15	0.36	8.5	189

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	692.1	691.9	89.2	473.2	153	2099.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2919	2907.7	376.7	1992.9	643.5	8839.8	106
Białko [g]	10%	100	30.1	37.1	0.7	27.1	21.6	116.7	117
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	21.9	0.7	10.9	5.4	53.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	4.4	0	3.9	3.6	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.6	0	1.8	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.8	0.1	4.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0	0	79.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.71	91.86	21.78	71.21	4.5	304.07	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.49	13.66	17.46	3.37	4.5	65.49	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.74	10.91	3.6	9.41	0	32.67	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.24
Sód [mg]	10%	2000	703.77	262.36	3.6	2097.07	504	3570.8	178
Potas [mg]	10%	4700	811.92	653.39	241.2	420.88	0	2127.4	45
Wapń [mg]	10%	900	313.21	127.42	7.2	358.37	0	806.21	90
Fosfor [mg]	10%	580	384.49	171.96	16.2	192.34	0	764.99	132
Magnez [mg]	10%	304.5	81.43	43.47	5.4	69.39	0	199.7	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.04	1.97	0.54	2.89	0	8.45	132
Witamina A [μg]	25%	565	65.06	53.65	13.8	17.44	0	149.95	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	3.65	4.55	0.68	2.34	0	11.23	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.17	0.05	0.22	0	0.74	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.23	0.04	0.09	0	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.7	2.93	0.28	3.77	0	10.7	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	39.03	32.19	8.27	10.46	0	89.97	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	0.72	0.01	5.82	1.4	8.92	199

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	703.5	800.9	65.3	559.6	127	2256.5	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2966.2	3354.7	277.2	2336.1	533.3	9467.6	112
Białko [g]	10%	100	36.6	34.2	1	19.4	7.9	99.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	35.1	0.1	30.2	5.4	85.8	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	10.1	0	8	3.2	27.8	126
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	15.9	0	5.9	0	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.4	0	5.8	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.7	0	0	0	75.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.34	92.2	15.12	56.78	11.7	287.14	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.22	16.66	13.68	4.86	11.7	63.13	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.95	10.57	0.54	8.81	0	30.88	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.76
Sód [mg]	10%	2000	2622.34	970.03	1.8	1092.27	129.6	4816.05	241
Potas [mg]	10%	4700	633.36	1798.15	234	215.51	0	2881.03	61
Wapń [mg]	10%	900	587.17	263.4	10.8	44.27	216	1121.65	124
Fosfor [mg]	10%	580	339.71	472.08	16.2	101.98	0	929.98	161
Magnez [mg]	10%	304.5	71.08	140.07	3.6	37.07	0	251.83	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	4.27	0.36	1.55	0	8.6	135
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	67.95	15	8.01	0	106.18	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.19	0	1.01	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	2.75	3.56	0.13	3.51	0	9.97	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.92	0.12	0.12	0	1.43	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.54	0.03	0.08	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.81	11.14	0.34	1.87	0	16.16	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	40.77	9	4.8	0	63.71	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.28	2.69	0	3.03	0.36	12.04	268

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	769.9	683.8	109.7	390.1	51	2004.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3238.8	2876	464.3	1641.2	215.1	8435.6	100
Białko [g]	10%	100	33.7	40.8	2.7	16.1	2.1	95.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	20.7	1.3	10.5	1.3	56.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	3.5	0.3	1.9	0.2	14	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	8.5	0.5	3.6	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.9	0.1	4.8	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	101.2	41	0.3	0	467.9	156
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.37	87.83	22.07	61.44	7.55	291.28	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.4	20.67	13.3	5.95	7.29	63.63	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.1	8.81	0.86	7.82	0	27.61	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.33
Sód [mg]	10%	2000	724.23	403.83	17.86	595.02	756	2496.95	125
Potas [mg]	10%	4700	872.56	1277.01	53.35	458.34	0	2661.27	57
Wapń [mg]	10%	900	344.05	94.44	12.89	75.49	0	526.89	57
Fosfor [mg]	10%	580	677.05	444.21	30.41	182.3	0	1333.98	230
Magnez [mg]	10%	304.5	129.17	85.78	4.22	52.39	0	271.58	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.54	3.17	0.45	2.51	0	11.69	183
Witamina A [μg]	25%	565	59.31	52.03	15.69	18.26	0	145.3	25
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.74	0.19	1.02	0	4.52	45
witamina E [mg]	30%	9	4.3	4.56	0.09	2.99	0	11.96	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.26	0.01	0.17	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.95	0.39	0.07	0.16	0	1.59	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.4	15.95	0.08	3.01	0	22.47	196
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.58	31.22	9.41	10.95	0	87.18	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	1.12	0.04	1.65	2.1	6.24	138

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	750.2	868	67.3	404.8	127	2217.5	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3163	3640.5	284.8	1704	533.3	9325.8	110
Białko [g]	10%	100	37.3	38.1	0.7	15.9	7.9	100	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	37.3	0.2	10.5	5.4	70.3	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	8.6	0	1.9	3.2	20.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	15.7	0	3.6	0	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.9	0.1	4.7	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.6	115.7	0	9.3	0	171.6	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.8	96.72	16.84	64.79	11.7	306.88	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.96	24.96	11.58	2.73	11.7	67.95	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.83	3.89	2.45	6.63	0	21.82	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.77
Sód [mg]	10%	2000	2254.26	209.58	2.34	1004.95	129.6	3600.74	179
Potas [mg]	10%	4700	839.19	472.43	138.06	299.21	0	1748.91	37
Wapń [mg]	10%	900	601.75	196.07	14.04	44.39	216	1072.26	120
Fosfor [mg]	10%	580	475.59	366.38	17.55	171.6	0	1031.13	178
Magnez [mg]	10%	304.5	85.77	36.44	9.36	69.57	0	201.15	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.22	1.72	0.35	2.22	0	7.52	117
Witamina A [μg]	25%	565	66.56	17.91	5.16	7.65	0	97.3	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.6	0.63	0	3.79	0	6.04	60
witamina E [mg]	30%	9	3.9	5.09	0.36	2.6	0	11.96	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.21	0.01	0.16	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.71	0.04	0.11	0	1.45	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.61	1.94	0.09	3.02	0	10.67	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	39.93	10.75	3.1	4.59	0	58.38	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.26	0.58	0	2.79	0.36	9	200

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	658.1	723.2	56.2	526.8	153	2117.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2774.9	3033.5	237.9	2204.9	643.5	8894.8	106
Białko [g]	10%	100	30.2	31.8	0.1	19	21.6	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	29.7	0.1	24.4	5.4	74.2	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	5.2	0	8.4	3.6	22.3	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	12.2	0	1.7	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.4	0	3.8	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	48.8	0	0	0	186.5	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.49	85.31	14.48	60.9	4.5	270.7	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.24	12.51	12.42	7.01	4.5	51.69	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.92	6.47	1.55	6.76	0	22.72	76
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.43
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.03
Sód [mg]	10%	2000	916.39	349.02	6.21	1049.13	504	2824.76	140
Potas [mg]	10%	4700	623.55	1154.24	95.22	357.66	0	2230.68	48
Wapń [mg]	10%	900	315.1	79.73	3.1	24.83	0	422.77	47
Fosfor [mg]	10%	580	456.17	210.69	11.38	131.2	0	809.46	140
Magnez [mg]	10%	304.5	76.66	71.75	6.21	46.81	0	201.44	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.2	2.07	0.31	1.92	0	8.52	133
Witamina A [μg]	25%	565	9.67	56.2	3.45	15.09	0	84.42	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.44	0	1.01	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	2.56	4.39	0.4	2.64	0	10	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.21	0	0.17	0	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.73	0.22	0.02	0.07	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.57	4.27	0.58	3.11	0	11.55	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.8	20.99	2.06	9.05	0	37.92	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.96	0.01	2.91	1.4	7.06	156

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	707.4	643.1	67.3	463.3	127	2008.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2985.8	2705.6	284.8	1946.4	533.3	8456.2	99
Białko [g]	10%	100	31.8	39	0.7	19.8	7.9	99.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	19.7	0.2	15.1	5.4	53.2	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.5	0	3.2	3.2	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	9.2	0	3.8	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	5.1	0.1	4.8	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	73.6	0	22.6	0	107.5	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.81	79.99	16.84	65.42	11.7	295.78	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.04	16.38	11.58	4.21	11.7	68.93	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.28	5.5	2.45	7.37	0	25.62	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.37
Sód [mg]	10%	2000	625.15	315.5	2.34	712.01	129.6	1784.62	89
Potas [mg]	10%	4700	788.25	1016.19	138.06	399.06	0	2341.57	50
Wapń [mg]	10%	900	352.09	76.18	14.04	40.13	216	698.45	77
Fosfor [mg]	10%	580	603.59	373.48	17.55	160.23	0	1154.86	199
Magnez [mg]	10%	304.5	120.67	67.89	9.36	52.88	0	250.8	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.81	3.64	0.35	2.13	0	9.94	155
Witamina A [µg]	25%	565	12.45	14.21	5.16	28.96	0	60.79	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	1.27	0	1.11	0	3.5	35
witamina E [mg]	30%	9	2.74	3.33	0.36	3.22	0	9.66	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.14	0.01	0.18	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.49	0.04	0.12	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.87	14.92	0.09	3.09	0	20.99	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.47	8.52	3.1	8.81	0	27.9	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.73	0.87	0	1.97	0.36	4.46	100

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	813	663.9	96.6	503	149.8	2226.4	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3420.5	2785	410.1	2106.5	625	9347.3	111
Białko [g]	10%	100	37.5	42.2	1.3	20.8	10.8	112.7	113
Tłuszcz [g]	10%	66	23.3	24.5	0	22	9.4	79.4	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.4	3.5	0	5.1	6.4	25.6	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	11.4	0	7.8	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.3	0	6.1	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	97.1	0	216	0	324.4	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.68	74.37	23.49	58.96	5.4	280.91	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.66	19.16	22.95	3.22	5.4	67.4	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.06	11.8	1.35	7.42	0	31.64	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.94
Sód [mg]	10%	2000	1157.37	593.87	0.1	626.28	54	2431.63	122
Potas [mg]	10%	4700	762.97	1779.8	0	435.58	0	2978.36	63
Wapń [mg]	10%	900	319.85	119.55	0	72.94	0	512.36	57
Fosfor [mg]	10%	580	457.04	492.56	0	265.87	0	1215.48	210
Magnez [mg]	10%	304.5	116.9	112.44	0	57.91	0	287.26	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.94	3.37	0	3.44	0	9.76	153
Witamina A [μg]	25%	565	15.38	91.13	0	21.09	0	127.61	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.63	0	2.03	0	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	2.97	4.72	0	3.7	0	11.39	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.37	0	0.19	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.48	0	0.38	0	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.59	16.39	0	2.68	0	23.66	206
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.22	54.68	22.95	12.65	0	99.52	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	1.64	0	1.73	0.15	6.07	135

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	719.7	777.6	193.5	440.4	153	2284.4	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3031.8	3267.1	813.5	1852.2	643.5	9608.2	115
Białko [g]	10%	100	37.3	33.6	3.6	17.5	21.6	113.8	115
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	28.1	6.3	11.8	5.4	69.6	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	5.1	0.7	1.6	3.6	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	12.6	0	4.5	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	6.2	0	5.4	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.6	80.4	0	0	0	220.1	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.93	100.33	31.5	70.83	4.5	314.1	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.49	21.2	4.05	5.35	4.5	53.6	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.56	5.61	1.89	9.98	0	27.06	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.33
Sód [mg]	10%	2000	2349.91	835.89	127.8	452.96	504	4270.57	213
Potas [mg]	10%	4700	803.58	904.01	0	390.02	0	2097.62	44
Wapń [mg]	10%	900	651.15	161.49	0	35.88	0	848.53	94
Fosfor [mg]	10%	580	485.03	232.15	0	145.41	0	862.6	149
Magnez [mg]	10%	304.5	88.02	63	0	52.92	0	203.95	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.73	2.5	0	2.1	0	8.33	130
Witamina A [μg]	25%	565	17.86	60.44	0	59.87	0	138.19	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.71	0.76	0	1.01	0	3.49	35
witamina E [mg]	30%	9	3.16	5.25	0	4.09	0	12.51	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.2	0	0.17	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.34	0	0.12	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.43	3.8	0	3.39	0	10.63	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.72	36.26	0	35.92	0	82.91	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.52	2.32	0.35	1.25	1.4	10.67	237

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	695.4	600.5	89.2	543.1	127	2055.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2932.8	2518.2	376.7	2282.4	533.3	8643.6	102
Białko [g]	10%	100	37.4	35.6	0.7	19.9	7.9	101.6	102
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	24.1	0.7	16.9	5.4	62.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.6	0	4.9	3.2	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	12.1	0	1.7	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.3	0.1	3.8	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	95.7	0	0	0	106.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.08	64.02	21.78	82.1	11.7	285.69	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.46	10.57	17.46	4.3	11.7	59.5	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.83	7.59	3.6	9.02	0	28.05	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.47
Sód [mg]	10%	2000	2976.04	663.36	3.6	619.38	129.6	4391.99	219
Potas [mg]	10%	4700	630.3	1794.56	241.2	368.68	0	3034.76	64
Wapń [mg]	10%	900	595.27	178.24	7.2	34.84	216	1031.56	115
Fosfor [mg]	10%	580	384.62	480.67	16.2	132.67	0	1014.17	175
Magnez [mg]	10%	304.5	87.46	116.97	5.4	47.26	0	257.1	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.39	3.66	0.54	2.12	0	9.72	151
Witamina A [μg]	25%	565	11.92	65.39	13.8	16.35	0	107.47	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.53	0	1.01	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	2.6	4.22	0.68	2.33	0	9.84	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.31	0.05	0.16	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.45	0.04	0.06	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.89	9.5	0.28	2.9	0	16.59	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.15	24.37	8.27	9.8	0	49.62	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.26	1.84	0.01	1.72	0.36	10.97	243

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	746.3	781.7	82.5	448.5	51	2110.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3139.8	3277.4	349.3	1888.8	215.1	8870.7	105
Białko [g]	10%	100	34.2	40.6	2.7	14.5	2.1	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	32.1	1.1	9.9	1.3	65.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	5.4	0.3	1.9	0.2	15.5	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.3	14.9	0.4	2.4	0	25.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	8	0	4	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	129.4	41.1	57	0	552.9	184
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.47	87.25	15.32	80.09	7.55	300.7	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.61	20.32	9.75	4.34	7.29	59.34	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.26	9.73	0.23	9.8	0	31.04	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.66
Sód [mg]	10%	2000	727.02	875.36	17.07	736.35	756	3111.81	156
Potas [mg]	10%	4700	806.77	1742.18	15.3	617.54	0	3181.81	67
Wapń [mg]	10%	900	321.91	220.05	5.42	61.26	0	608.65	68
Fosfor [mg]	10%	580	520.27	463.44	23.29	220.84	0	1227.85	212
Magnez [mg]	10%	304.5	82.73	108.15	1.37	90.97	0	283.24	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.27	3.61	0.25	3.05	0	11.19	175
Witamina A [μg]	25%	565	64.93	38.09	25.88	15.78	0	144.7	26
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.92	0.19	1.28	0	4.97	50
witamina E [mg]	30%	9	4.17	5.99	0.06	2.26	0	12.5	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.33	0	0.23	0	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.45	0.05	0.21	0	1.63	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.45	15	0	3.6	0	22.07	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.96	22.85	0	9.47	0	71.29	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	2.43	0.04	2.04	2.1	7.77	173

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2127.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8943.4	106
Białko [g]	10%	100	100.7	101
Tłuszcz [g]	10%	66	66.4	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	212.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	295.3	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	61.1	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	27.61	92
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3168.89	158
Potas [mg]	10%	4700	2552.64	54
Wapń [mg]	10%	900	732.06	81
Fosfor [mg]	10%	580	1004.78	173
Magnez [mg]	10%	304.5	247.97	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.3	145
Witamina A [µg]	25%	565	115.35	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	10.67	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.56	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	66.39	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.92	176