
Plan żywieniowy: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 15.06.-5.07.2026 rok (21 dni) PROVITA

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy udowodnić, że można gotować dla wielu osób, ale "jak w domu". Naszym priorytetem jest jakość i zdrowie. Nad każdym jadłospisem czuwa dietetyk, który dba nie tylko o zgodność z najnowszymi wytycznymi, ale przede wszystkim o różnorodność potraw i urozmaicenie. Fundamentem zdrowego żywienia jest m.in. zapewnienie zbilansowanej diety każdemu pacjentowi, odpowiedniej dla jego stanu zdrowia. 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
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>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%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. Jogurt z płatkami owsianymi 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50%</p> <p>5. #Jaja gotowane 50.00g</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-06-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E407,E415, białko pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa curry z kurczakiem + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Smietanka 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]</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. p# Sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona</p>	<p>1. p# Jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%</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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. RW Galaretką 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%</p> <p>6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

	<p>13%, P# Śmietanka UHT, 12% 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p>			
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-06-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>4. p#o Sos szpinakowy z kurczakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Woda wodociągowa 20%, Szpinak 12%, # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Groszek zielony konserwowy M 6% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%</p> <p>2. Dynia pestki 5.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [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. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. 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.)] 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 	<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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. #surówka z kapusty, ogórka i papryki 200.00g 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 150.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.] 	<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 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 60.00g 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% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-06-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 11Warzywa: ogórek, rukola 100.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13%</p> <p>5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>6. #Jaja gotowane 50.00g</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, selel], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%</p> <p>5. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 200.00g składniki: Kapusta pekińska 33%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Marchew 13%, # Kukurydza konserwowa M 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 7%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, pszena, pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

	6. RW Miruna gotowana 130.00g składniki: miruna 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%			
--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2026-06-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%</p> <p>4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p> <p>2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. RW Galaretką z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-06-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z groszkiem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 50%, Groszek zielony mrożony 30%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>4. p#o Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>5. p#w Poledwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-06-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Serek homogenizowany naturalny chudy 70.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 13Warzywa: pomidor, roszponka 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g 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% 6. p#w Filet Złocisty/polegawica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-06-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Chłodnik z jajkiem 400.00g składniki: p# kefir 29% [składniki: Mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, jaja gotowane iżż 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szcypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0%</p> <p>3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]</p> <p>5. # Ogórek kwaszony 100.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p>	<p>1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem, płatkami 250.00g składniki: Skyr naturalny 51% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 34%, # Płatki górskie M 11% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 3%</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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>

Dzień: 10 - Środa, 2026-06-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>6. 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>	<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 pieczarkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>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]</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 4Warzywa: pomidor, rukola 100.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 200.00g 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%</p> <p>6. 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>	<p>1. #Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-06-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #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, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>6. #Jaja gotowane 50.00g</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa brokułowa + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]</p> <p>4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 12 - Piątek, 2026-06-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. #Jaja gotowane 50.00g</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>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%</p> <p>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]</p>	<p>1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Dynia pestki 10.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. RW Galaretkę z rybą(dorszem) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-06-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. 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>6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa kalafiorowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. p#o Surówka z buraka i kapusty 200.00g 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%</p> <p>6. k# Pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEx 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</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 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 100.00g 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%</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

proszku, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-06-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]</p> <p>4. #Medaliony drobiowe zapiekane z mozzarellą i pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet</p>	<p>1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]</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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. 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>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p>

	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%			
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-06-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. 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.) 6. #Serek homogenizowany 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 5. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(lekki) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 37%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorką m 60.00g składniki: # Ciecierzycyca po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycyca, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie 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, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>	<p>rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%</p> <p>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-06-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Jaja gotowane 50.00g 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p#d koktajl z pomarańczą 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17% 	<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 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 13Warzywa: pomidor, roszponka 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 17 - Środa, 2026-07-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosolo 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]</p> <p>4. p#o Kurczak z ciecierzycą i pieczarkami duszony w sosie 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 19% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Pieczarka uprawna świeża 19%, Woda wodociągowa 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Marchew 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. # Ogórek kwaszony 150.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p>	<p>1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%</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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Pasztet z soczewicy 100.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-07-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</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,</p>	<p>1. #sok pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]</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 130.00g</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 400.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>		<p>[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. #Omliet zapiekany z mozzarellą i brokułami 200.00g 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>6. p#w Połędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 19 - Piątek, 2026-07-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 4Warzywa: pomidor, rukola 100.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>5. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. #Jaja gotowane 50.00g</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa z czerwoną soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 27% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 9%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. 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> <p>4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g 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%</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana 230.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]</p> <p>6. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>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; peñoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. 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%</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>

	50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%			
Dzień: 20 - Sobota, 2026-07-04				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 	<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 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # pulpet z indyka nadziewany serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# Sos koperkowy lekki 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0% 	<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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz 	

<p>DELIKATE 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>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>smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-07-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. k# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 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% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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%, # 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.] 	<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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	<p>Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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	549.4	573.1	261.6	519.7	127	2031.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2307.7	2409.4	1101.7	2179.8	533.3	8532.1	101
Białko [g]	10%	100	26.9	37.6	10.8	22.4	7.9	105.7	106
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	19.2	6.9	19.3	5.4	68.8	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	3.1	3	5.6	3.2	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	8.3	0.9	3.5	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5	1	4.8	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	111.5	0	126.9	0	240	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.59	64.85	40.61	68.82	11.7	261.59	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.88	9.09	14.09	1.28	11.7	42.05	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.58	5.03	3.41	9.99	0	29.02	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.02
Sód [mg]	10%	2000	1028.65	181.55	105.85	1443.78	129.6	2889.44	143
Potas [mg]	10%	4700	540.31	1159.87	188.86	489.28	0	2378.34	50
Wapń [mg]	10%	900	120.41	84.55	196.68	71.83	216	689.48	76
Fosfor [mg]	10%	580	358.57	185.54	161.85	339.76	0	1045.73	181
Magnez [mg]	10%	304.5	97.9	55.46	49.8	112.15	0	315.33	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.77	2.29	1.53	4.46	0	12.07	189
Witamina A [µg]	25%	565	14.11	83.69	1.98	9.22	0	109.02	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.46	0	1.62	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	3.91	3.94	0.64	2.57	0	11.08	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.16	0.15	0.31	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.23	0.06	0.28	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.68	3.51	0.33	5.3	0	14.83	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.46	50.21	1.19	5.53	0	65.41	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	0.5	0.29	4.01	0.36	7.22	160

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	573.2	603.5	290.5	400.7	127	1995.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2403.7	2532.1	1212.6	1686.7	533.3	8368.6	100
Białko [g]	10%	100	24.8	37.6	14	22.7	7.9	107.1	108
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	20.7	17	9	5.4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.2	4.4	2.6	3.2	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.7	3.2	1.9	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.2	6.9	4.4	0	21.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	93.1	0	0	0	94	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.7	73.51	21.34	61.9	11.7	243.16	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.13	17.85	9.81	3.23	11.7	47.74	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.48	13.9	2.14	9.79	0	36.32	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.85
Sód [mg]	10%	2000	1299.25	422.63	106.96	1371.58	129.6	3330.04	166
Potas [mg]	10%	4700	486.75	1146.52	250.51	549.58	0	2433.37	51
Wapń [mg]	10%	900	67.33	84.32	201.15	210.28	216	779.09	85
Fosfor [mg]	10%	580	287.47	400.41	302.76	240.58	0	1231.23	212
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	83.24	132.97	86.13	0	398.04	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.48	2.62	2.94	3.62	0	12.67	198
Witamina A [μg]	25%	565	57.15	53.88	0	23.07	0	134.1	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.42	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	3.47	4.29	5.77	2.89	0	16.44	183
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.18	0.22	0.29	0	1.01	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.4	0.08	0.11	0	0.79	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	9.08	1.17	5.13	0	21.26	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.29	15.81	0	13.84	0	63.94	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	1.17	0.29	3.8	0.36	8.32	184

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	469.3	638.1	254.6	477.9	153	1993.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1974.9	2686.5	1070.6	2011.1	643.5	8386.8	100
Białko [g]	10%	100	21.3	36.9	10.2	25.4	21.6	115.5	115
Tłuszcz [g]	10%	66	11.7	18.3	8	12.3	5.4	55.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	2.8	2.7	5.2	3.6	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	7.8	1.5	1.9	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.2	2	4.6	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	61.4	0	0	0	179.1	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.62	84	37.09	71.25	4.5	271.47	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.54	9.2	10.84	2.85	4.5	30.95	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	5.51	3.44	9.81	0	28.98	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.6
Sód [mg]	10%	2000	1082.68	363.04	80.65	1113.03	504	3143.41	157
Potas [mg]	10%	4700	476.6	680.7	221.13	477.58	0	1856.02	39
Wapń [mg]	10%	900	92.33	45.93	151.69	48.43	0	338.4	37
Fosfor [mg]	10%	580	350.45	263.9	211.77	264.61	0	1090.74	189
Magnez [mg]	10%	304.5	98.93	59.38	71.81	92.8	0	322.94	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.27	2.18	2.18	3.65	0	12.29	192
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	17.82	2.76	13.5	0	42.1	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.46	0	1.01	0	3.05	31
witamina E [mg]	30%	9	2.77	2.93	1.55	2.97	0	10.23	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.15	0.16	0.32	0	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.21	0.07	0.14	0	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.29	10.67	0.42	5.6	0	22	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	10.69	1.65	8.1	0	25.26	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	1	0.22	3.09	1.4	7.85	174

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	480.6	564.5	50.7	547	127	1770	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2021.4	2375.1	214.9	2294.7	533.3	7439.6	88
Białko [g]	10%	100	21.3	38.5	2.1	25.9	7.9	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	16.5	0	20.2	5.4	55	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	5.4	0	5.5	3.2	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.9	0	5.9	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	2.9	0	5.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	81.4	0	40.1	0	122.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.01	68.97	11.34	69.82	11.7	236.85	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.84	14.81	9.99	2.55	11.7	44.9	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	7.22	1.62	9.42	0	28.48	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.38
Sód [mg]	10%	2000	928.9	588.16	432	1339.47	129.6	3418.14	170
Potas [mg]	10%	4700	432.3	1353.43	0	572.65	0	2358.38	50
Wapń [mg]	10%	900	72.28	121.3	0	51.04	216	460.63	51
Fosfor [mg]	10%	580	282.97	442.97	0	340.64	0	1066.59	184
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	110	0	116.38	0	321.17	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.52	3.17	0	3.98	0	10.68	167
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	82.99	0	23.16	0	114.18	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.01	0	1.34	0	3.37	33
witamina E [mg]	30%	9	2.6	3.43	0	2.94	0	8.99	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.26	0	0.53	0	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.51	0	0.22	0	0.91	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.27	16.33	0	7.35	0	28.96	252
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	46.35	0	6.55	0	57.72	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.58	1.63	1.2	3.72	0.36	8.54	190

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	480	629.2	193.5	461	153	1916.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2021.1	2639.8	813.5	1940.3	643.5	8058.3	96
Białko [g]	10%	100	25.8	35	3.6	16.3	21.6	102.5	103
Tłuszcz [g]	10%	66	11.3	23	6.3	11.3	5.4	57.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	9	0.7	1.7	3.6	18	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.8	0	4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.1	0	5.7	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.7	45.4	0	0	0	174.1	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.55	75.83	31.5	78.27	4.5	263.65	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.72	13.1	4.05	4.24	4.5	30.62	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.93	11.1	1.89	10.05	0	32.98	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.06
Sód [mg]	10%	2000	708.18	437.9	127.8	640.73	504	2418.62	120
Potas [mg]	10%	4700	505.54	912.35	0	571.04	0	1988.93	42
Wapń [mg]	10%	900	126.84	122.16	0	51.4	0	300.42	34
Fosfor [mg]	10%	580	462.63	394.05	0	273.14	0	1129.83	195
Magnez [mg]	10%	304.5	101.99	166.22	0	97.35	0	365.57	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.17	3.33	0	3.62	0	11.14	174
Witamina A [μg]	25%	565	5.4	41.92	0	14.11	0	61.43	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.53	0	1.01	0	3.18	31
witamina E [mg]	30%	9	2.68	2.42	0	3.78	0	8.89	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.41	0	0.33	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.22	0	0.14	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.35	4.25	0	5.9	0	15.51	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.24	25.15	0	8.46	0	36.86	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.96	1.21	0.35	1.77	1.4	6.04	134

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	559.4	572	183	505.2	77.7	1897.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2347.9	2406	769.4	2120.1	330.4	7974.1	95
Białko [g]	10%	100	23.3	30.4	22.5	21.6	12.4	110.4	110
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	18.2	5.5	17.1	0	60.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.5	3.6	2.1	0	15	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.2	0	2	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.2	0.1	4.7	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	58	0	17.4	0	76.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.82	73.73	12.33	71.74	7.02	242.65	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.87	13.5	9	3.72	7.02	39.12	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	4.67	3.24	11.45	0	30.17	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.7
Sód [mg]	10%	2000	1072	252.75	577.8	684.71	54	2641.28	133
Potas [mg]	10%	4700	557.4	933.5	253.8	764.54	0	2509.25	53
Wapń [mg]	10%	900	64.63	53.09	32.4	83.39	0	233.52	26
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	305.42	28.8	368.93	0	989.73	171
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	66.42	14.4	115.01	0	291.53	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	2.34	0.45	4.3	0	10.72	167
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	15.75	2.54	41.59	0	122.68	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	3.84	2.98	0.35	3.06	0	10.24	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.21	0.04	0.36	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.23	0.04	0.21	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.2	11.15	0.38	9.17	0	26.92	234
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	9.45	1.52	24.95	0	73.6	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	0.7	1.6	1.9	0.15	6.6	147

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	486.9	702.2	189.9	404.9	51	1835.2	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2046.6	2954.2	799	1704.7	215.1	7719.8	91
Białko [g]	10%	100	19.5	47	3.9	22.8	2.1	95.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	20.6	5.8	9.8	1.3	51.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	5.9	0.8	2.8	0.2	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.1	0	1.9	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	2.9	0	4.3	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.7	53.9	0	0	0	181.7	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.87	86.64	31.5	60.27	7.55	263.85	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.16	19.88	3.15	2.8	7.29	38.29	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.15	9.16	2.16	8.25	0	31.72	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.9
Sód [mg]	10%	2000	705.82	290.34	135	1420.38	756	3307.55	166
Potas [mg]	10%	4700	640.55	943.66	0	423.13	0	2007.35	43
Wapń [mg]	10%	900	110.24	100.66	0	41.77	0	252.68	28
Fosfor [mg]	10%	580	384.66	231.54	0	234.55	0	850.76	146
Magnez [mg]	10%	304.5	106.32	56.94	0	96.94	0	260.21	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.95	2.77	0	3.12	0	10.85	169
Witamina A [μg]	25%	565	19.28	25.8	0	10.12	0	55.21	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	1.07	0	1.01	0	3.71	37
witamina E [mg]	30%	9	3.61	2.54	0	2.69	0	8.85	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.19	0	0.27	0	0.89	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.26	0	0.1	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.24	6.16	0	4.91	0	17.32	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.57	15.48	0	6.07	0	33.12	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.96	0.8	0.37	3.94	2.1	8.26	184

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	535.2	522.7	153	635.2	127	1973.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2249.1	2199.2	642.9	2663.3	533.3	8287.9	99
Białko [g]	10%	100	24.6	23.1	8.1	24.3	7.9	88.2	88
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	14	5.4	25.2	5.4	66.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	5.9	3.2	3	3.2	20.2	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	2.9	0	8.9	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	1.4	0	8.2	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	150	0	0.4	0	151.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.5	80.75	18.18	82.42	11.7	270.56	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.93	12.09	16.15	4.88	11.7	52.76	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.48	9.72	0.94	9.58	0	30.74	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.82
Sód [mg]	10%	2000	1112.05	161.81	130.5	1160.49	129.6	2694.46	135
Potas [mg]	10%	4700	486.75	913.43	53.1	535.5	0	1988.79	41
Wapń [mg]	10%	900	67.33	165.81	221.4	63.71	216	734.26	81
Fosfor [mg]	10%	580	287.47	320.36	6.75	319.84	0	934.43	161
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	100.14	3.6	93.61	0	293.05	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.48	4.22	0.13	3.56	0	11.39	178
Witamina A [μg]	25%	565	57.15	32.93	1.98	15.09	0	107.16	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.07	0	1.02	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	3.47	1.37	0.13	5.63	0	10.62	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.34	0	0.33	0	1	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.46	0.01	0.23	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	5.09	0.03	5.87	0	16.87	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.29	19.75	1.19	9.05	0	64.29	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0.44	0.36	3.22	0.36	6.73	149

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	508.7	637.3	236.2	433.6	108.8	1924.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2140.9	2672.7	997	1821.5	457.3	8089.6	96
Białko [g]	10%	100	28.9	29.2	18.9	19.8	14.8	111.8	112
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	26.8	4.7	13.9	4	62.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.5	0.6	2.3	2.7	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	11.2	1.2	5.4	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.3	2.5	6.2	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	116.2	0	0.8	0	117.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.75	72.24	30.62	61.4	3.24	242.27	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.46	21.96	10.94	3.58	2.7	44.67	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	4.92	2.39	8.42	0	26.53	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.56
Sód [mg]	10%	2000	2692	300.95	48.53	898.17	378	4317.67	216
Potas [mg]	10%	4700	557.4	883.11	248.72	406.35	0	2095.59	45
Wapń [mg]	10%	900	367.3	159.78	26.93	116.29	0	670.31	75
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	243.54	168.68	336.56	0	1035.36	178
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	87.51	57.79	101.54	0	342.54	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	3.69	1.42	3.36	0	12.1	189
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	59.57	6.42	6.99	0	135.77	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.92	0	1.02	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	3.84	2.68	1.81	3.67	0	12.01	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.47	0.23	0.28	0	1.33	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.39	0.06	0.32	0	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.2	5.12	0.78	4.67	0	16.78	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	35.74	3.85	4.19	0	81.46	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.47	0.83	0.13	2.49	1.05	10.79	241

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	509.4	727.1	51	666.8	77.7	2032.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2138.5	3065.8	215.1	2788.5	330.4	8538.7	101
Białko [g]	10%	100	20.3	36.3	2.1	32	12.4	103.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	13.3	1.3	32.9	0	64.9	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	2.3	0.2	7.4	0	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5	0	14	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4	0	9	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	432	0	456	152
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.42	123.11	7.55	64.73	7.02	275.85	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.45	13.24	7.29	4.5	7.02	35.5	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	15.54	0	8.61	0	34.36	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.74
Sód [mg]	10%	2000	1177.3	116.73	756	1013.76	54	3117.81	157
Potas [mg]	10%	4700	432.3	1885.86	0	633.36	0	2951.52	62
Wapń [mg]	10%	900	72.28	201.49	0	93.11	0	366.89	40
Fosfor [mg]	10%	580	282.97	518.81	0	474.28	0	1276.07	220
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	172.52	0	94.69	0	362	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.52	7.12	0	5.75	0	16.4	256
Witamina A [µg]	25%	565	8.02	90.08	0	15.09	0	113.2	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.06	0	3.05	0	5.12	52
witamina E [mg]	30%	9	2.6	3.46	0	6.19	0	12.27	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.52	0	0.35	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.56	0	0.72	0	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.27	6.73	0	5.22	0	17.23	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	54.05	0	9.05	0	67.92	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.32	2.1	2.81	0.15	7.79	172

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	514.2	650.5	206.7	473.8	127	1972.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2158.8	2737.4	868.9	1993.1	533.3	8291.7	99
Białko [g]	10%	100	20.9	39.8	1.8	24.2	7.9	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	18.8	6.9	12.7	5.4	60.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.3	0.8	3.4	3.2	14.7	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	6.9	0	2	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4	0	4.5	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	77	0	0.9	0	205.7	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.81	84.47	35.14	70.13	11.7	276.26	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.62	14.33	3.31	3.8	11.7	36.77	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	8.02	1.88	9.4	0	30.02	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.35
Sód [mg]	10%	2000	700.3	260.49	140.58	914.13	129.6	2145.11	107
Potas [mg]	10%	4700	526.35	1423.26	0	516.73	0	2466.36	52
Wapń [mg]	10%	900	91.63	151.72	0	87.58	216	546.94	61
Fosfor [mg]	10%	580	355.42	430.37	0	373.51	0	1159.3	199
Magnez [mg]	10%	304.5	98.39	96.52	0	96.4	0	291.32	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	2.73	0	3.52	0	10.63	166
Witamina A [μg]	25%	565	10.87	105.31	0	11.62	0	127.81	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.3	0	1.03	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	2.64	4.78	0	2.88	0	10.31	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.29	0	0.33	0	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.39	0	0.33	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.31	15.4	0	5.67	0	26.4	229
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.52	63.18	0	6.97	0	76.68	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	0.72	0.39	2.53	0.36	5.36	119

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	520.1	744.9	137.3	452.5	145	2000	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2186.1	3129	574.1	1906.2	609.8	8405.3	100
Białko [g]	10%	100	26	39.1	6.3	26.8	19.8	118.1	118
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	24.7	7	9.4	5.4	61.9	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	4.8	2.4	2.6	3.6	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	11	1.2	1.9	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.6	1.9	4.6	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	71	0	0	0	198.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.81	97.45	12.91	70.51	4.32	260.01	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.64	15.65	10.31	2.95	3.6	38.17	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	12.07	1.37	10.84	0	35.09	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.5
Sód [mg]	10%	2000	780.85	276.33	67.31	1451.16	504	3079.67	154
Potas [mg]	10%	4700	605.55	792.82	133.2	539.22	0	2070.8	44
Wapń [mg]	10%	900	81.73	156.5	113.67	221.01	0	572.92	64
Fosfor [mg]	10%	580	359.92	196.9	109.35	277.45	0	943.63	163
Magnez [mg]	10%	304.5	100.19	51.42	49.95	99.09	0	300.66	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.22	1.48	3.99	0	12.12	189
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	70.61	3.45	19.68	0	156.53	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.69	0	1.01	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	4.02	5.56	1.99	2.71	0	14.3	159
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.2	0.03	0.32	0	0.9	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.26	0.03	0.13	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.23	3.41	0.21	5.53	0	15.39	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	42.37	2.06	11.81	0	93.91	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.16	0.76	0.18	4.03	1.4	7.69	171

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	492.3	623.7	116.1	592.5	127	1951.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2072.1	2629.9	487.8	2481.4	533.3	8204.7	98
Białko [g]	10%	100	25.8	36.3	6.8	24.7	7.9	101.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	12	13.3	4.3	23.7	5.4	58.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.2	2.4	3.8	3.2	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.8	0	8	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	2.9	0.1	7.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	62.7	0	0	0	63.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.34	93.89	13.05	77.18	11.7	271.17	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.89	18.03	11.52	3.43	11.7	48.58	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	8.46	1.12	14.37	0	34.48	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.3
Sód [mg]	10%	2000	2656.45	370.81	99	1246.73	129.6	4502.6	225
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1068.19	171	409.9	0	2152.05	47
Wapń [mg]	10%	900	372.25	117.19	174.6	69.61	216	949.67	105
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	372.44	24.3	265.89	0	944.7	163
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	107.29	8.55	92.9	0	303.55	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.25	0.36	3.54	0	10.81	169
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	63.11	57	8.06	0	141.83	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	2.97	2.61	1.07	4.78	0	11.45	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.35	0.02	0.31	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.3	0.06	0.14	0	0.68	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	12.61	0.76	5.26	0	24.25	212
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	37.86	34.19	4.84	0	85.09	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.37	1.03	0.27	3.46	0.36	11.25	251

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	471.7	803.3	189.9	431.6	51	1947.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1983.7	3379.8	799	1814.1	215.1	8192	98
Białko [g]	10%	100	17.3	50	3.9	19.9	2.1	93.4	93
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	21.2	5.8	12.7	1.3	53.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	5.4	0.8	2.2	0.2	11.7	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.3	0	4.5	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.5	0	5.7	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	106.6	102.8	0	0.6	0	210.1	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.38	110.89	31.5	63.82	7.55	291.17	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.09	20.22	3.15	4.69	7.29	42.44	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	15.89	2.16	9.21	0	37.8	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.12
Sód [mg]	10%	2000	713.37	474	135	816.77	756	2895.15	146
Potas [mg]	10%	4700	532.81	1531.78	0	522.15	0	2586.74	55
Wapń [mg]	10%	900	96.94	141.37	0	97.55	0	335.86	38
Fosfor [mg]	10%	580	349.35	636.52	0	307.45	0	1293.33	223
Magnez [mg]	10%	304.5	99.67	166.93	0	83.85	0	350.47	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.19	4.35	0	3.42	0	11.97	187
Witamina A [µg]	25%	565	57.53	25.31	0	16.81	0	99.66	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.52	1.35	0	1.02	0	3.9	39
witamina E [mg]	30%	9	3.93	3.69	0	3.64	0	11.27	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.56	0	0.29	0	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.5	0	0.25	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.88	19.82	0	5	0	30.72	267
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.52	15.18	0	10.08	0	59.79	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.98	1.31	0.37	2.26	2.1	7.23	161

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	527.1	864.7	89.4	426.7	127	2035.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2214.5	3619.3	376.2	1795.2	533.3	8538.7	100
Białko [g]	10%	100	23.1	41.8	4.2	17.3	7.9	94.4	94
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	40.7	2.7	11.2	5.4	76.5	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	6.9	1.6	2.1	3.2	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	19.4	0	3.8	0	25.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	8.4	0	5.2	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	232.8	0	9.3	0	243.1	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.1	87.71	12.33	68.21	11.7	257.07	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.58	26.72	10.3	2.09	11.7	58.4	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	9.98	0.94	8.43	0	30.16	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.1
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.5
Sód [mg]	10%	2000	1108	373.18	65.7	1224.55	129.6	2901.05	144
Potas [mg]	10%	4700	557.4	1024.34	53.1	415.31	0	2050.16	44
Wapń [mg]	10%	900	64.63	151.54	113.4	56.27	216	601.85	67
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	421.19	6.75	269.88	0	984.39	170
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	73.29	3.6	103.05	0	275.64	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	3.05	0.13	3.41	0	10.22	159
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	30.55	1.98	7.65	0	102.97	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.03	0	3.79	0	5.84	58
witamina E [mg]	30%	9	3.84	6.57	0.13	2.97	0	13.53	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.38	0	0.27	0	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.6	0.01	0.14	0	0.95	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.2	11.06	0.03	5.05	0	22.37	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	18.33	1.19	4.59	0	61.78	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	1.03	0.18	3.4	0.36	7.25	162

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	462.1	667.9	149.5	562	108.8	1950.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1944.1	2812.7	631.2	2357.1	457.3	8202.7	96
Białko [g]	10%	100	21.6	41.4	6.2	27.6	14.8	111.7	112
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	17.7	2.5	21.3	4	57.6	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	5.3	1.5	9.2	2.7	21.7	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	3.5	0.5	1.9	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	2	0.1	4.6	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	23.1	7.5	0	0	158.4	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.04	89.42	26.54	69.61	3.24	260.88	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.17	14.23	22.66	3.41	2.7	46.19	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	7.47	2.18	9.58	0	29.46	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.03
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.08
Sód [mg]	10%	2000	947.35	404.47	70.2	1038.33	378	2838.35	142
Potas [mg]	10%	4700	480.45	816.9	526.5	512.46	0	2336.32	49
Wapń [mg]	10%	900	89.38	111	207.44	40.67	0	448.51	50
Fosfor [mg]	10%	580	356.32	164.5	171.74	262.24	0	954.82	164
Magnez [mg]	10%	304.5	99.29	58.54	41.85	91.45	0	291.14	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.33	1.95	0.62	3.51	0	10.43	164
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	28.1	35.25	15.09	0	86.47	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.46	0.01	1.01	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	2.78	1.64	0.26	3.14	0	7.84	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.15	0.11	0.32	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.17	0.3	0.12	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.29	3.64	0.49	5.83	0	15.27	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	16.86	21.15	9.05	0	51.88	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.63	1.12	0.19	2.88	1.05	7.09	158

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	452.2	567.6	310	520.3	127	1977.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1906.1	2392	1302	2184.6	533.3	8318.3	99
Białko [g]	10%	100	24	38.3	13	23	7.9	106.4	106
Tłuszcz [g]	10%	66	8.4	15.1	10.9	17.5	5.4	57.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	2.2	3.2	3.5	3.2	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.5	1.9	4.9	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	3.7	3.8	5.8	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	74.5	0	32.4	0	108.7	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.42	71.2	41.58	72.42	11.7	272.34	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.95	7.4	8.74	3.99	11.7	36.79	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	3.33	3.64	9.55	0	27.24	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.22
Sód [mg]	10%	2000	896.5	266.09	93.24	942.39	129.6	2327.83	116
Potas [mg]	10%	4700	521.4	728.71	241.92	549.58	0	2041.62	44
Wapń [mg]	10%	900	117.73	54.37	187.29	56.98	216	632.38	70
Fosfor [mg]	10%	580	390.07	386.32	265.4	269.56	0	1311.36	226
Magnez [mg]	10%	304.5	97.94	106.08	90.36	88.57	0	382.96	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.26	2.13	3.44	0	11.5	179
Witamina A [μg]	25%	565	10.87	7.82	0	36.39	0	55.1	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.3	0	1.16	0	3.5	35
witamina E [mg]	30%	9	2.46	2.22	2.57	3.95	0	11.22	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.12	0.29	0.3	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.45	0.08	0.17	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.38	14.5	0.96	5.22	0	26.06	226
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.52	4.69	0	9.59	0	20.82	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.73	0.25	2.61	0.36	5.81	129

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	569.4	576.7	50.7	682.4	149.8	2029.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2389.4	2419.8	214.9	2851.4	625	8500.6	101
Białko [g]	10%	100	28	41.1	2.1	32	10.8	114.1	114
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	21.3	0	35.4	9.4	86.5	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.7	0	8.2	6.4	26.7	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.7	0	14	0	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.2	0	9	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	120.8	0	432	0	553.7	184
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.82	59.74	11.34	63.67	5.4	213.98	90
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.02	16.71	9.99	2.99	5.4	39.13	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	9.51	1.62	9.58	0	31.25	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.64
Sód [mg]	10%	2000	1180.45	602.15	432	949.53	54	3218.14	161
Potas [mg]	10%	4700	502.95	901.69	0	689.23	0	2093.88	45
Wapń [mg]	10%	900	69.58	68.87	0	120.22	0	258.68	29
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	154.59	0	496.45	0	933.12	162
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	40.69	0	102.04	0	237.53	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	1.9	0	6.08	0	11.65	182
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	70.44	0	31.47	0	115.56	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.64	0	3.05	0	4.71	47
witamina E [mg]	30%	9	2.97	3.21	0	5.8	0	12	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.15	0	0.35	0	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.22	0	0.74	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	3.7	0	4.83	0	14.16	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	42.26	0	18.88	0	69.33	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	1.67	1.2	2.63	0.15	8.04	179

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	546.7	801.2	193.5	421.7	108.8	2072	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2298.1	3366.6	813.5	1771.4	457.3	8707.2	103
Białko [g]	10%	100	29.1	40.1	3.6	17.8	14.8	105.6	106
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	27.2	6.3	12.3	4	65.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.2	0.7	1.7	2.7	15.1	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	12.4	0	4.7	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.6	0	5.9	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	129.3	76.9	0	0	0	206.2	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.72	103.18	31.5	65.25	3.24	281.91	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.19	18.01	4.05	4.38	2.7	35.34	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.02	8.83	1.89	11.11	0	33.86	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.07
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.84
Sód [mg]	10%	2000	2376.82	495.39	127.8	665.36	378	4043.37	202
Potas [mg]	10%	4700	626.91	826.55	0	506.12	0	1959.59	42
Wapń [mg]	10%	900	411.57	133.62	0	47.76	0	592.96	66
Fosfor [mg]	10%	580	393.18	242.05	0	243.69	0	878.93	152
Magnez [mg]	10%	304.5	106.33	64.08	0	86.4	0	256.82	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.8	3.71	0	3.28	0	11.8	184
Witamina A [μg]	25%	565	16.14	56.66	0	59.87	0	132.68	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.7	0	1.01	0	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	3.37	5.59	0	4.46	0	13.42	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.43	0	0.29	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.36	0	0.15	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.09	3.6	0	5.43	0	15.13	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.68	33.99	0	35.92	0	79.6	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.6	1.37	0.35	1.84	1.05	10.1	225

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	469.1	605.7	171.7	463.5	127	1837.2	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1975.6	2544.4	723	1943.8	533.3	7720.3	91
Białko [g]	10%	100	25.5	37.4	6.8	18.5	7.9	96.3	97
Tłuszcz [g]	10%	66	10.4	21.4	4.4	17.2	5.4	59	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	3.4	1.7	4.9	3.2	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.4	0.7	1.9	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	5.4	0.8	4.4	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	98	0	0	0	98.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.14	68.99	27.21	63.02	11.7	244.08	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.52	10.13	8.09	2.84	11.7	37.29	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.12	6.43	2.4	9.15	0	28.11	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.87
Sód [mg]	10%	2000	1513	684.16	59.88	820.98	129.6	3207.63	160
Potas [mg]	10%	4700	487.2	1194.62	138.51	484.78	0	2305.12	48
Wapń [mg]	10%	900	66.88	179.8	112.32	46.72	216	621.73	68
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	403.7	119.34	230.95	0	1038.77	180
Magnez [mg]	10%	304.5	110.09	88.38	35.63	80.74	0	314.86	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.52	3.34	1.13	3.3	0	11.3	177
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	52.42	2.07	16.35	0	81.12	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.59	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	2.82	3.61	0.48	2.7	0	9.62	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.21	0.11	0.28	0	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.41	0.04	0.1	0	0.7	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.61	7.76	0.26	4.94	0	18.58	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	16.59	1.24	9.8	0	33.81	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.2	1.9	0.16	2.28	0.36	8.01	178

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	490.4	682	189.9	479.1	127	1968.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2061.1	2872.5	799	2015.8	533.3	8281.9	98
Białko [g]	10%	100	21	41.2	3.9	24.9	7.9	99.1	99
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	17.4	5.8	11.8	5.4	54.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	3.3	0.8	4.3	3.2	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	7	0	1.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	4	0	4.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	115.7	0	0	0	350.1	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.71	94.08	31.5	73.72	11.7	285.71	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.64	22.02	3.15	4.56	11.7	47.08	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	8.34	2.16	11.2	0	32.5	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.4
Sód [mg]	10%	2000	739.93	297.06	135	2730.96	129.6	4032.56	202
Potas [mg]	10%	4700	645.98	1196.55	0	748.9	0	2591.44	55
Wapń [mg]	10%	900	96.09	99.51	0	391.46	216	803.08	89
Fosfor [mg]	10%	580	421.52	417.73	0	292.18	0	1131.44	195
Magnez [mg]	10%	304.5	104	80.06	0	119.73	0	303.79	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.1	3.1	0	3.87	0	12.08	189
Witamina A [µg]	25%	565	62.77	21.89	0	20.83	0	105.5	19
Witamina D [µg]	10%	10	2.14	1.17	0	1.01	0	4.32	43
witamina E [mg]	30%	9	4.17	3.37	0	2.81	0	10.36	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.23	0	0.33	0	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.47	0	0.18	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.24	15.16	0	5.76	0	27.17	236
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	13.13	0	12.5	0	63.3	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.05	0.82	0.37	7.58	0.36	10.08	225

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1957.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8226.6	98
Białko [g]	10%	100	103.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	62.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	199.5	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	261.26	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	41.56	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.39	105
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	49
Sód [mg]	10%	2000	3165.23	158
Potas [mg]	10%	4700	2248.65	48
Wapń [mg]	10%	900	532.87	59
Fosfor [mg]	10%	580	1058.3	183
Magnez [mg]	10%	304.5	313.39	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.66	182
Witamina A [µg]	25%	565	104.76	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	11.19	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.63	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	60.27	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.91	176