

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

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-06-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udka pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. Jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 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 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. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. 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>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>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>	
---	--	--	--	--

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna]</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 + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,</p>	<p>1. p# Jogurt z nasionami 100.00g 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</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. #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>8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik 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>pietruszką, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny]</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 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>	<p>(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>		
Dzień: 3 - Środa, 2026-06-17				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 8. p#w Filet Złocisty/poleđwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<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 fasolowa 350.00g 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% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 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% 	<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% 2. Dynia pestki 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 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. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p#w Filet Złocisty/poleđwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściami 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: 4 - Czwartek, 2026-06-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają</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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. p#o pieczona Roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>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%</p> <p>6. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p>	<p>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 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. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>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%</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, E450, E452, 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# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>8. #Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko odtuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2026-06-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 11Warzywa: ogórek, rukola 100.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #Jaja gotowane 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 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% 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, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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%

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

Dzień: 6 - Sobota, 2026-06-20

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. 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% 4. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 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. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretką z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

<p>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>8. #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>				
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-06-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze siodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 8. 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż 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 150.00g [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, roszonek 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek warzywna 13% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70.00g 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/poledwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają **gorczycę**), aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-06-23

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Chłodnik z jajkiem 350.00g składniki: p# kefir 29% [składniki: Mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, jaja gotowane iżż 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szcypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% 3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. # jogodeser: skyr z arbuzem i stonecznikiem, płatkami 150.00g 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% 	<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# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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.]	[składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. # Ogórek kwaszony 100.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]			
--	--	--	--	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-06-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb 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%), 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. 4Warzywa: pomidor, rukola 100.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

<p>stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).]</p> <p>8. p#w Filet Żłocisty/poładwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>		<p>6. p#w Filet Żłocisty/poładwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-06-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 7. #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] 8. #Jaja gotowane 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 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% 5. # surówka coleslaw 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% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok 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] 	<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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-06-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczek czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: miruna 70%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkis w 100%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 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%), 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. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 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% 6. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16%</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato]</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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 jabłkowy 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 100.00g [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 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 50.00g 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>

norbiksyna]	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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 2Warzywa: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2% 	<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# 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. #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% 5. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet 	<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. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 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% 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, 	<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) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 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%), 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. 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>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>8. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtuszczone, 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	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. 17Warzywa: ogórek, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<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 zabieleną jogurtem 250.00g 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, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p#d koktajl z pomarańczą 200.00g 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%), 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. 13Warzywa: pomidor, roszonek 100.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonek 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 30.00g [składniki: częściowo odtuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator 	<ol style="list-style-type: none"> 1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

<p>7. #Jaja gotowane 50.00g 8. p#w Połudwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>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]</p>		<p>kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-07-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 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:</p>	<p>1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g 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] 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%), 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. 10Warzywa: pomidor, ogórek 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Paszтет z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>6. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50%</p> <p>7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>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>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>	
---	--	--	--	--

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-07-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 350.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. 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>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 [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. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy,</p>	<p>1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>6. 1Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> <p>8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</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>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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do</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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 27% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, selel], 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</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; 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 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 (karoten).]</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</p>	<p>1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]</p>

<p>smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 4Warzywa: pomidor, rukola 100.00g składniki: Pomidor 88%, Rukola 13%</p> <p>7. 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>8. #Jaja gotowane 50.00g</p>	<p>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 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>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>	
--	--	--	--	--

Dzień: 20 - Sobota, 2026-07-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane]</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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 kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemiaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach:</p>	<p>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%</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</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50%</p> <p>7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. # pulpet z indyka nadziewany serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurcze 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%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%</p>		<p>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. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-07-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g</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),</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,</p>	<p>1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>84%, Kasza orkiszowa 5 (pszenica) 16%</p> <p>3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 6Warzywa: pomidor, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>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 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]</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>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>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. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]</p> <p>5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka 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.], 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	800.9	557.6	120.2	519.7	127	2125.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3368	2344	506.4	2179.8	533.3	8931.7	106
Białko [g]	10%	100	38.4	36.6	4.4	22.4	7.9	110	109
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	18.7	2.8	19.3	5.4	69.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	3	1.2	5.6	3.2	19.1	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.2	8.1	0.3	3.5	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	4.9	0.4	4.8	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	108.7	0	126.9	0	246.5	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.15	62.89	20.13	68.82	11.7	279.71	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.86	8.7	8.3	1.28	11.7	46.86	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.5	4.91	1.93	9.99	0	30.35	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.91
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.54
Sód [mg]	10%	2000	1151.63	172.94	42.88	1443.78	129.6	2940.84	147
Potas [mg]	10%	4700	959.35	1115.51	107.4	489.28	0	2671.56	56
Wapń [mg]	10%	900	368.63	83.17	81.91	71.83	216	821.55	91
Fosfor [mg]	10%	580	710.43	174.27	68.79	339.76	0	1293.26	223
Magnez [mg]	10%	304.5	171.3	52.96	22.08	112.15	0	358.5	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.51	2.18	0.69	4.46	0	12.86	201
Witamina A [μg]	25%	565	15.68	83.03	1.98	9.22	0	109.94	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.62	0	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	4.52	3.92	0.34	2.57	0	11.37	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.15	0.06	0.31	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.23	0.03	0.28	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.39	3.17	0.15	5.3	0	15.03	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.41	49.82	1.19	5.53	0	65.96	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.48	0.11	4.01	0.36	7.35	163

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	824.6	587.8	145.2	400.7	127	2085.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3464	2466.7	606.3	1686.7	533.3	8757.2	103
Białko [g]	10%	100	36.3	36.7	7	22.7	7.9	110.8	111
Tłuszcz [g]	10%	66	27.2	19.6	8.5	9	5.4	69.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	3.1	2.2	2.6	3.2	20.1	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	9.1	1.6	1.9	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.9	3.4	4.4	0	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	91	0	0	0	101.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.27	72.89	10.67	61.9	11.7	272.44	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.11	17.46	4.9	3.23	11.7	53.42	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.4	13.84	1.07	9.79	0	38.11	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.84
Sód [mg]	10%	2000	1422.24	415.86	53.48	1371.58	129.6	3392.76	170
Potas [mg]	10%	4700	905.79	1119.96	125.25	549.58	0	2700.59	58
Wapń [mg]	10%	900	315.55	82.59	100.57	210.28	216	925.01	102
Fosfor [mg]	10%	580	639.32	390.15	151.38	240.58	0	1421.44	244
Magnez [mg]	10%	304.5	169.09	80.76	66.48	86.13	0	402.48	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.22	2.55	1.47	3.62	0	12.87	202
Witamina A [μg]	25%	565	58.72	53.45	0	23.07	0	135.24	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.42	0	1.01	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	4.07	4.09	2.88	2.89	0	13.95	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.17	0.11	0.29	0	1.12	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.39	0.04	0.11	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.57	8.64	0.58	5.13	0	20.95	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.23	15.55	0	13.84	0	64.63	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.95	1.15	0.14	3.8	0.36	8.48	188

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	692	554.8	197.4	477.9	108.8	2031.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2915.5	2333.6	829.6	2011.1	457.3	8547.4	102
Białko [g]	10%	100	29.3	33.2	7.9	25.4	14.8	110.8	110
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	17.4	6.5	12.3	4	55.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.6	2.1	5.2	2.7	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	7.6	1.3	1.9	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	4.1	1.7	4.6	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	58.5	0	0	0	185.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.88	68.65	28.02	71.25	3.24	288.06	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.37	8.23	8.14	2.85	2.7	36.3	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.78	5.07	2.64	9.81	0	31.3	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.56
Sód [mg]	10%	2000	1049.06	325.05	60.69	1113.03	378	2925.84	146
Potas [mg]	10%	4700	852.8	637.33	174.95	477.58	0	2142.68	46
Wapń [mg]	10%	900	332.63	44.24	114.25	48.43	0	539.57	60
Fosfor [mg]	10%	580	636.42	252.76	171.99	264.61	0	1325.79	230
Magnez [mg]	10%	304.5	165.49	56.73	59.94	92.8	0	374.97	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.07	2.05	1.8	3.65	0	12.6	196
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	17.23	2.07	13.5	0	42.4	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.4	0	1.01	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	3.07	2.92	1.39	2.97	0	10.35	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.14	0.12	0.32	0	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.21	0.05	0.14	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.31	10.33	0.33	5.6	0	23.59	206
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	10.33	1.24	8.1	0	25.44	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.9	0.16	3.09	1.05	7.31	162

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	716.4	530.9	50.7	547	127	1972.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3015.6	2234.1	214.9	2294.7	533.3	8292.7	99
Białko [g]	10%	100	30.4	36.9	2.1	25.9	7.9	103.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	15.1	0	20.2	5.4	59.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	4.7	0	5.5	3.2	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.6	0	5.9	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.8	0	5.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	77.3	0	40.1	0	127.8	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.17	64.97	11.34	69.82	11.7	272.02	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.41	14.24	9.99	2.55	11.7	53.91	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.13	6.6	1.62	9.42	0	30.79	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.79
Sód [mg]	10%	2000	1041.09	531.3	432	1339.47	129.6	3473.46	174
Potas [mg]	10%	4700	851.34	1256.36	0	572.65	0	2680.35	57
Wapń [mg]	10%	900	320.5	114.68	0	51.04	216	702.23	79
Fosfor [mg]	10%	580	634.82	411.84	0	340.64	0	1387.31	239
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	102.2	0	116.38	0	386.78	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.26	2.88	0	3.98	0	12.13	189
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	80.24	0	23.16	0	113.01	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.77	0	1.34	0	3.15	31
witamina E [mg]	30%	9	3.21	3.36	0	2.94	0	9.51	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.25	0	0.53	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.44	0	0.22	0	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.99	15.51	0	7.35	0	28.86	251
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	45.13	0	6.55	0	57.45	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	1.47	1.2	3.72	0.36	8.68	193

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	731.4	563.1	193.5	358.3	108.8	1955.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3081.3	2360.8	813.5	1506.2	457.3	8219.4	98
Białko [g]	10%	100	37.4	32.2	3.6	12.7	14.8	100.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	21.9	6.3	10.5	4	59.6	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	8.6	0.7	1.6	2.7	18.8	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.5	0	3.9	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	2.9	0	5.2	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	42.5	0	0	0	180.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.12	64.08	31.5	56.67	3.24	269.61	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.7	12.34	4.05	4.11	2.7	38.9	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.85	10.04	1.89	7.17	0	31.96	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.04
Sód [mg]	10%	2000	831.16	427.38	127.8	442.73	378	2207.08	110
Potas [mg]	10%	4700	924.58	794.52	0	474.29	0	2193.39	47
Wapń [mg]	10%	900	375.06	112.73	0	41.5	0	529.31	60
Fosfor [mg]	10%	580	814.48	318.83	0	191.24	0	1324.57	228
Magnez [mg]	10%	304.5	175.39	133.29	0	69.45	0	378.13	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.91	2.81	0	2.63	0	11.36	177
Witamina A [μg]	25%	565	6.97	38.76	0	14.11	0	59.85	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.47	0	1.01	0	3.14	32
witamina E [mg]	30%	9	3.28	2.29	0	3.47	0	9.06	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.33	0	0.24	0	1.14	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.19	0	0.11	0	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	3.65	0	4.2	0	13.92	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.18	23.25	0	8.46	0	35.91	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	1.18	0.35	1.22	1.05	5.51	123

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	784.9	549.8	138.8	470.4	77.7	2021.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3299.7	2312.7	583.2	1975.4	330.4	8501.6	101
Białko [g]	10%	100	35.3	29.3	15.7	19.1	12.4	112	111
Tłuszcz [g]	10%	66	23.1	17.6	4.2	14.7	0	59.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.3	2.7	2	0	15.8	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	7.1	0	2	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.1	0.1	4.6	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.1	0	13	0	78.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.94	70.37	11.06	70.84	7.02	275.25	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.47	13.12	7.2	3.28	7.02	48.1	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.56	4.22	3.24	11.09	0	33.12	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.78
Sód [mg]	10%	2000	1194.63	245.4	451.8	670.29	54	2616.13	132
Potas [mg]	10%	4700	840	865.87	253.8	686.61	0	2646.29	56
Wapń [mg]	10%	900	293.41	48.96	32.4	75.89	0	450.67	50
Fosfor [mg]	10%	580	482.54	287.42	28.8	342.85	0	1141.62	197
Magnez [mg]	10%	304.5	122.65	61.99	14.4	109.23	0	308.27	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.95	2.16	0.45	4.12	0	10.69	167
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	14.35	2.54	33.88	0	115.14	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.94	2.92	0.35	2.91	0	10.13	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.19	0.04	0.34	0	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.21	0.04	0.18	0	0.94	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.62	10.71	0.38	8.2	0	25.92	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	8.61	1.52	20.32	0	69.08	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.31	0.68	1.25	1.86	0.15	6.54	145

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	749	645.4	189.9	404.9	51	2040.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3151.7	2716.9	799	1704.7	215.1	8587.6	101
Białko [g]	10%	100	33.6	41.3	3.9	22.8	2.1	103.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	18	5.8	9.8	1.3	54.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	5.1	0.8	2.8	0.2	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4	0	1.9	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.3	0	4.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	33.7	0	0	0	361.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.07	83.33	31.5	60.27	7.55	298.74	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.59	18.16	3.15	2.8	7.29	46	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.14	7.69	2.16	8.25	0	32.24	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.25
Sód [mg]	10%	2000	889.68	249.87	135	1420.38	756	3450.94	172
Potas [mg]	10%	4700	1000.95	738.06	0	423.13	0	2162.15	46
Wapń [mg]	10%	900	353.06	80.18	0	41.77	0	475.02	53
Fosfor [mg]	10%	580	748.96	159.96	0	234.55	0	1143.48	197
Magnez [mg]	10%	304.5	172.39	43.47	0	96.94	0	312.81	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.42	2.07	0	3.12	0	11.63	181
Witamina A [µg]	25%	565	15.82	19.21	0	10.12	0	45.16	8
Witamina D [µg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.01	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	3.79	2.15	0	2.69	0	8.65	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.15	0	0.27	0	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.95	0.19	0	0.1	0	1.25	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.69	4.06	0	4.91	0	16.68	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.49	11.52	0	6.07	0	27.1	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.69	0.37	3.94	2.1	8.62	192

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	776.2	466.7	121.2	566.1	127	2057.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3265.3	1966.2	509.5	2375.9	533.3	8650.4	102
Białko [g]	10%	100	34.5	19.8	6.2	21.9	7.9	90.5	91
Tłuszcz [g]	10%	66	21.8	10.5	4.1	20.1	5.4	62	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	4.2	2.4	2.6	3.2	19.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	2.5	0	6.8	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	1.1	0	7.1	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.3	0	0.3	0	152	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.13	77.42	15.25	79	11.7	300.52	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.97	9.81	13.23	4.3	11.7	57.02	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.4	8.74	0.94	9.58	0	32.68	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.51
Sód [mg]	10%	2000	1227.84	129.18	98.1	1119.52	129.6	2704.25	134
Potas [mg]	10%	4700	905.79	766.81	53.1	528.59	0	2254.29	47
Wapń [mg]	10%	900	315.55	151.63	167.4	56.8	216	907.38	101
Fosfor [mg]	10%	580	639.32	284.1	6.75	302.56	0	1232.74	212
Magnez [mg]	10%	304.5	169.09	91.17	3.6	92.96	0	356.83	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.22	3.78	0.13	3.54	0	12.68	198
Witamina A [µg]	25%	565	58.72	29.01	1.98	15.09	0	104.82	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.9	0	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	4.07	1.12	0.13	4.88	0	10.23	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.31	0	0.33	0	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.42	0.01	0.19	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.57	4.02	0.03	5.86	0	16.5	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.23	17.41	1.19	9.05	0	62.89	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.41	0.35	0.27	3.1	0.36	6.76	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	760.1	615	141.7	433.6	108.8	2059.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.1	2579.1	598.2	1821.5	457.3	8657.4	103
Białko [g]	10%	100	40.5	27.6	11.3	19.8	14.8	114.2	115
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	25.9	2.8	13.9	4	65	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	8.1	0.3	2.3	2.7	20.4	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11	0.7	5.4	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3.2	1.5	6.2	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	106.1	0	0.8	0	117.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.32	69.99	18.37	61.4	3.24	268.34	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.44	20.18	6.56	3.58	2.7	49.48	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.72	4.68	1.43	8.42	0	28.25	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.11
Sód [mg]	10%	2000	2814.99	281.64	29.12	898.17	378	4401.93	220
Potas [mg]	10%	4700	976.44	837.1	149.23	406.35	0	2369.13	51
Wapń [mg]	10%	900	615.52	145.7	16.16	116.29	0	893.68	99
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	232.95	101.21	336.56	0	1309.15	225
Magnez [mg]	10%	304.5	169.09	84.86	34.67	101.54	0	390.17	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.35	3.43	0.85	3.36	0	13.01	204
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	58.33	3.85	6.99	0	133.53	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.86	0	1.02	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	4.44	2.65	1.08	3.67	0	11.86	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.47	0.14	0.28	0	1.45	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.37	0.04	0.32	0	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.92	4.99	0.46	4.67	0	17.05	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	35	2.31	4.19	0	80.12	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.81	0.78	0.08	2.49	1.05	11	245

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	746.2	682.4	51	508.3	77.7	2065.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.9	2877.7	215.1	2130.7	330.4	8693.1	103
Białko [g]	10%	100	30.2	33.3	2.1	22.5	12.4	100.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	11.9	1.3	20.3	0	54.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	1.8	0.2	4.5	0	14	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	4.5	0	8	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.8	0	6.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	14.4	0	216	0	240.8	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.69	117.85	7.55	63.05	7.02	312.19	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.39	12.58	7.29	3.76	7.02	45.05	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.78	15	0	8.61	0	37.39	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.03
Sód [mg]	10%	2000	1302.09	98.14	756	901.56	54	3111.8	156
Potas [mg]	10%	4700	808.5	1722.38	0	553.56	0	3084.44	66
Wapń [mg]	10%	900	312.58	196.56	0	64.91	0	574.06	64
Fosfor [mg]	10%	580	568.94	466.31	0	351.88	0	1387.15	239
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	163.72	0	87.49	0	412.57	136
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.33	6.7	0	4.43	0	15.46	242
Witamina A [µg]	25%	565	9.6	87.83	0	15.09	0	112.53	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.66	0	2.03	0	3.72	37
witamina E [mg]	30%	9	2.9	3.4	0	4.6	0	10.91	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.49	0	0.32	0	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.46	0	0.41	0	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	5.21	0	5.18	0	17.69	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	52.7	0	9.05	0	67.51	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.61	0.27	2.1	2.5	0.15	7.77	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	751	568.5	206.7	473.8	127	2127.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3159.2	2390.9	868.9	1993.1	533.3	8945.6	106
Białko [g]	10%	100	30.7	36	1.8	24.2	7.9	100.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	17.6	6.9	12.7	5.4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	1.9	0.8	3.4	3.2	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.6	0	2	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	3.8	0	4.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	71.3	0	0.9	0	209.4	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.08	69.87	35.14	70.13	11.7	304.93	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.56	12.59	3.31	3.8	11.7	45.97	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.27	6.99	1.88	9.4	0	32.55	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.03
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.81
Sód [mg]	10%	2000	825.09	237.59	140.58	914.13	129.6	2247	112
Potas [mg]	10%	4700	902.55	1193.64	0	516.73	0	2612.93	55
Wapń [mg]	10%	900	331.93	135.03	0	87.58	216	770.55	86
Fosfor [mg]	10%	580	641.39	385.08	0	373.51	0	1399.99	241
Magnez [mg]	10%	304.5	164.95	83.41	0	96.4	0	344.76	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.18	2.21	0	3.52	0	10.92	171
Witamina A [µg]	25%	565	12.45	83.53	0	11.62	0	107.61	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.19	0	1.03	0	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	2.93	4.45	0	2.88	0	10.27	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.25	0	0.33	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.33	0	0.33	0	1.32	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.33	14.48	0	5.67	0	27.5	239
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.47	50.12	0	6.97	0	64.56	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.65	0.39	2.53	0.36	5.61	125

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	771.5	726.3	85.8	398.4	145	2127.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3246.3	3050.6	360.8	1677.2	609.8	8944.9	106
Białko [g]	10%	100	37.6	37.8	4.1	22.6	19.8	122.1	123
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	24.3	2.8	9	5.4	62.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.5	4.6	1.6	2.6	3.6	21	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	10.9	0	1.9	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	5.5	0	4.4	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	68.1	0	0	0	205.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.38	95.01	11.29	61.36	4.32	287.37	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.62	15.44	10.21	2.65	3.6	48.52	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.72	11.96	0.9	9.47	0	36.05	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.91
Sód [mg]	10%	2000	903.84	270.19	65.7	1368.43	504	3112.16	155
Potas [mg]	10%	4700	1024.59	748.46	60.3	478.93	0	2312.28	49
Wapń [mg]	10%	900	329.95	155.12	109.8	212.98	0	807.86	90
Fosfor [mg]	10%	580	711.77	185.64	4.05	241.48	0	1142.95	198
Magnez [mg]	10%	304.5	173.59	48.92	1.35	86.13	0	310	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.16	2.11	0.13	3.48	0	11.9	186
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	69.96	3.45	17.44	0	155.2	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.64	0	1.01	0	3.29	32
witamina E [mg]	30%	9	4.62	5.54	0.17	2.52	0	12.87	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.19	0.01	0.28	0	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.73	0.25	0.01	0.11	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.94	3.07	0.07	4.79	0	14.88	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	41.97	2.06	10.46	0	93.12	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	0.75	0.18	3.8	1.4	7.78	173

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	717.8	584.4	84.4	486.5	127	2000.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3023.9	2465.2	354.5	2041.7	533.3	8418.8	99
Białko [g]	10%	100	37.8	33.2	4.8	19	7.9	102.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	11.9	2.9	16	5.4	52	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	2.8	1.6	2.7	3.2	16.9	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	4.3	0	5	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.7	0.1	6.1	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	54	0	0	0	64.3	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.46	89.99	10.12	72.44	11.7	297.72	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.49	16.44	8.59	2.53	11.7	54.77	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.29	7.91	1.12	11.93	0	35.26	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.98
Sód [mg]	10%	2000	2779.08	340.99	66.6	971.3	129.6	4287.58	214
Potas [mg]	10%	4700	785.55	965.94	171	408.42	0	2330.92	51
Wapń [mg]	10%	900	601.03	111.7	120.6	60.37	216	1109.71	123
Fosfor [mg]	10%	580	478.04	342.15	24.3	265.7	0	1110.2	191
Magnez [mg]	10%	304.5	121.75	100.92	8.55	92.85	0	324.07	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.99	2.9	0.36	3.53	0	10.79	168
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	51.34	57	7.97	0	131.54	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0	2.33	23
witamina E [mg]	30%	9	3.07	2.55	1.07	3.69	0	10.39	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.32	0.02	0.31	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.26	0.06	0.14	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	11.67	0.76	5.26	0	23.73	208
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	30.8	34.19	4.78	0	78.92	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.71	0.94	0.18	2.69	0.36	10.71	238

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	768.5	631.9	189.9	431.6	51	2073.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3232.1	2657.5	799	1814.1	215.1	8718.1	104
Białko [g]	10%	100	35.2	41.9	3.9	19.9	2.1	103.2	103
Tłuszcz [g]	10%	66	21.8	17.9	5.8	12.7	1.3	59.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.5	0.8	2.2	0.2	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	6	0	4.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	3.7	0	5.7	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	82.6	0	0.6	0	411.2	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.49	81.31	31.5	63.82	7.55	298.7	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.66	18.23	3.15	4.69	7.29	49.02	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.44	11.45	2.16	9.21	0	36.27	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.86
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.43
Sód [mg]	10%	2000	884.28	429.91	135	816.77	756	3021.98	151
Potas [mg]	10%	4700	1027.59	1237.22	0	522.15	0	2786.96	59
Wapń [mg]	10%	900	358.73	108.72	0	97.55	0	565.01	63
Fosfor [mg]	10%	580	820.24	479.44	0	307.45	0	1607.14	277
Magnez [mg]	10%	304.5	180.13	115.39	0	83.85	0	379.38	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.18	3.16	0	3.42	0	13.77	215
Witamina A [μg]	25%	565	59.32	18.72	0	16.81	0	94.87	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.94	0	1.02	0	4.5	44
witamina E [mg]	30%	9	4.59	3.12	0	3.64	0	11.36	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.37	0	0.29	0	1.26	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1	0.41	0	0.25	0	1.67	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.63	16.21	0	5	0	27.85	243
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.59	11.23	0	10.08	0	56.92	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.19	0.37	2.26	2.1	7.55	168

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	764	797.2	89.4	426.7	127	2204.5	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.9	3339.1	376.2	1795.2	533.3	9258.9	109
Białko [g]	10%	100	32.9	38.9	4.2	17.3	7.9	101.3	101
Tłuszcz [g]	10%	66	19.9	35.8	2.7	11.2	5.4	75.2	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	5.8	1.6	2.1	3.2	19.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	17.2	0	3.8	0	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	7.7	0	5.2	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	225.9	0	9.3	0	245.6	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.37	84.21	12.33	68.21	11.7	296.84	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.52	24.32	10.3	2.09	11.7	66.93	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.36	8.89	0.94	8.43	0	32.63	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.83
Sód [mg]	10%	2000	1232.79	330.73	65.7	1224.55	129.6	2983.38	149
Potas [mg]	10%	4700	933.6	865.54	53.1	415.31	0	2267.56	48
Wapń [mg]	10%	900	304.93	138.95	113.4	56.27	216	829.56	92
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	385.42	6.75	269.88	0	1234.6	213
Magnez [mg]	10%	304.5	162.25	63.6	3.6	103.05	0	332.5	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.62	0.13	3.41	0	10.59	165
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	20.13	1.98	7.65	0	94.12	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.95	0	3.79	0	5.78	58
witamina E [mg]	30%	9	4.13	5.88	0.13	2.97	0	13.14	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.29	0	0.27	0	1.14	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.55	0.01	0.14	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.22	10.04	0.03	5.05	0	23.36	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	12.08	1.19	4.59	0	56.47	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.91	0.18	3.4	0.36	7.45	165

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	713.5	620.5	99.6	516.8	108.8	2059.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.3	2613.9	420.8	2168.1	457.3	8664.6	103
Białko [g]	10%	100	33.1	38.3	4.1	22.2	14.8	112.8	112
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	16.4	1.6	18.9	4	58.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4.9	1	7.1	2.7	21	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3	0.3	1.9	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	1.7	0	4.6	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	14.4	5	0	0	156.7	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.61	82.84	17.69	69.18	3.24	285.58	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.14	12.64	15.1	3.17	2.7	47.77	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.13	6.11	1.45	9.58	0	30.3	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.5
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.14
Sód [mg]	10%	2000	1070.34	370.5	46.8	984.33	378	2849.97	143
Potas [mg]	10%	4700	899.49	604.75	351	512.46	0	2367.7	50
Wapń [mg]	10%	900	337.6	92.7	138.29	40.67	0	609.28	68
Fosfor [mg]	10%	580	708.17	118.86	114.49	262.24	0	1203.79	207
Magnez [mg]	10%	304.5	172.69	46.32	27.9	91.45	0	338.36	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.07	1.48	0.41	3.51	0	11.49	180
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	24.07	23.5	15.09	0	72.27	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.28	0.01	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	3.39	1.44	0.17	3.14	0	8.15	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.11	0.07	0.32	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.13	0.2	0.12	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.01	2.45	0.33	5.83	0	14.63	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	14.44	14.1	9.05	0	43.36	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	1.02	0.13	2.73	1.05	7.12	159

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	703.6	552.3	155	454	127	1992	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2966.4	2327.2	651	1907.7	533.3	8385.7	100
Białko [g]	10%	100	35.6	37.3	6.5	18.4	7.9	105.8	106
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	14.7	5.4	13.8	5.4	53.3	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	2.1	1.6	2.7	3.2	13.9	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.3	0.9	4	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.6	1.9	5.4	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	71.6	0	22.6	0	105.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.99	69.21	20.79	68.4	11.7	286.1	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.93	6.83	4.37	3.47	11.7	42.31	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.63	3.3	1.82	9.16	0	27.92	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.07
Sód [mg]	10%	2000	1019.49	254.88	46.62	787.61	129.6	2238.21	111
Potas [mg]	10%	4700	940.44	715.43	120.96	515.16	0	2292	49
Wapń [mg]	10%	900	365.95	53.17	93.64	52.01	216	780.79	87
Fosfor [mg]	10%	580	741.92	377.91	132.7	258.51	0	1511.06	261
Magnez [mg]	10%	304.5	171.34	104.85	45.18	86.36	0	407.73	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	2.18	1.06	3.32	0	11.97	187
Witamina A [μg]	25%	565	12.45	7.82	0	28.96	0	49.24	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.24	0	1.11	0	3.41	34
witamina E [mg]	30%	9	3.06	2.2	1.28	3.59	0	10.16	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.12	0.14	0.3	0	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.45	0.04	0.15	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.09	14.24	0.48	5.13	0	25.94	226
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.47	4.69	0	8.81	0	20.97	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.7	0.12	2.18	0.36	5.59	125

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	827.2	557	50.7	524.8	149.8	2109.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3478.3	2337	214.9	2197.6	625	8853	105
Białko [g]	10%	100	38.7	39.5	2.1	22.2	10.8	113.5	114
Tłuszcz [g]	10%	66	24.2	20.5	0	22.7	9.4	76.9	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.5	3.5	0	5.2	6.4	25.7	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.5	0	8	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5.1	0	6.7	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	116.7	0	216	0	344	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.79	57.89	11.34	62.38	5.4	257.82	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.94	15.65	9.99	2.57	5.4	49.56	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.41	8.98	1.62	9.21	0	34.22	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.07
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.94
Sód [mg]	10%	2000	1314.1	549.23	432	845.88	54	3195.22	160
Potas [mg]	10%	4700	915.16	885.21	0	551.68	0	2352.06	50
Wapń [mg]	10%	900	333.71	68.04	0	84.82	0	486.58	54
Fosfor [mg]	10%	580	595.37	144.49	0	364.15	0	1104.03	191
Magnez [mg]	10%	304.5	167.57	39.49	0	91.39	0	298.46	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.53	1.83	0	4.62	0	10.99	172
Witamina A [μg]	25%	565	15.38	70.44	0	21.09	0	106.92	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.56	0	2.03	0	3.63	36
witamina E [mg]	30%	9	3.3	3.19	0	4.07	0	10.56	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.15	0	0.31	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.21	0	0.42	0	1.17	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.81	3.35	0	4.71	0	15.89	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.22	42.26	0	12.65	0	64.15	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	1.52	1.2	2.34	0.15	7.98	178

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	798.1	776.2	193.5	421.7	108.8	2298.4	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3358.4	3261.3	813.5	1771.4	457.3	9662.1	115
Białko [g]	10%	100	40.6	38.2	3.6	17.8	14.8	115.3	116
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	26.7	6.3	12.3	4	70.3	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	4.1	0.7	1.7	2.7	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	12.2	0	4.7	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	6.5	0	5.9	0	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.7	74	0	0	0	212.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.29	99.87	31.5	65.25	3.24	319.16	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.17	17.32	4.05	4.38	2.7	45.62	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.94	8.45	1.89	11.11	0	36.4	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.4
Sód [mg]	10%	2000	2499.8	484.29	127.8	665.36	378	4155.26	207
Potas [mg]	10%	4700	1045.95	775.02	0	506.12	0	2327.1	49
Wapń [mg]	10%	900	659.79	130.64	0	47.76	0	838.2	93
Fosfor [mg]	10%	580	745.04	222.63	0	243.69	0	1211.37	208
Magnez [mg]	10%	304.5	179.73	60.11	0	86.4	0	326.24	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.54	3.4	0	3.28	0	13.23	206
Witamina A [μg]	25%	565	17.71	54.94	0	59.87	0	132.53	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.64	0	1.01	0	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	3.97	5.53	0	4.46	0	13.97	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.39	0	0.29	0	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.34	0	0.15	0	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.81	3.23	0	5.43	0	15.48	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.63	32.96	0	35.92	0	79.52	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.94	1.34	0.35	1.84	1.05	10.38	231

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	720.5	589.8	171.7	463.5	127	2072.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.9	2477.6	723	1943.8	533.3	8713.7	103
Białko [g]	10%	100	37.1	36.4	6.8	18.5	7.9	106.9	107
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	20.9	4.4	17.2	5.4	64	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.2	1.7	4.9	3.2	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.3	0.7	1.9	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.4	0.8	4.4	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	95.1	0	0	0	105.4	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.71	66.91	27.21	63.02	11.7	282.56	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.49	9.67	8.09	2.84	11.7	47.81	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.04	6.16	2.4	9.15	0	30.76	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.13
Sód [mg]	10%	2000	1635.99	648.13	59.88	820.98	129.6	3294.59	164
Potas [mg]	10%	4700	906.24	1151.28	138.51	484.78	0	2680.82	56
Wapń [mg]	10%	900	315.1	178.69	112.32	46.72	216	868.85	96
Fosfor [mg]	10%	580	636.62	392.57	119.34	230.95	0	1379.49	239
Magnez [mg]	10%	304.5	183.49	85.95	35.63	80.74	0	385.82	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.26	3.23	1.13	3.3	0	12.94	203
Witamina A [μg]	25%	565	11.85	51.83	2.07	16.35	0	82.1	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.53	0	1.01	0	2.58	25
witamina E [mg]	30%	9	3.43	3.6	0.48	2.7	0	10.21	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.2	0.11	0.28	0	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.4	0.04	0.1	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	7.42	0.26	4.94	0	18.96	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.11	16.24	1.24	9.8	0	34.4	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.54	1.8	0.16	2.28	0.36	8.23	183

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	744.8	682	189.9	479.1	127	2223	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3133.2	2872.5	799	2015.8	533.3	9354	110
Białko [g]	10%	100	35.7	41.2	3.9	24.9	7.9	113.8	114
Tłuszcz [g]	10%	66	20	17.4	5.8	11.8	5.4	60.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.3	0.8	4.3	3.2	18	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	7	0	1.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	4	0	4.5	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	115.7	0	0	0	443.7	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.59	94.08	31.5	73.72	11.7	323.59	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.87	22.02	3.15	4.56	11.7	58.31	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.61	8.34	2.16	11.2	0	36.32	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.4
Sód [mg]	10%	2000	887.07	297.06	135	2730.96	129.6	4179.7	209
Potas [mg]	10%	4700	961.8	1196.55	0	748.9	0	2907.25	61
Wapń [mg]	10%	900	336.59	99.51	0	391.46	216	1043.57	115
Fosfor [mg]	10%	580	663.46	417.73	0	292.18	0	1373.38	236
Magnez [mg]	10%	304.5	133.69	80.06	0	119.73	0	333.48	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.91	3.1	0	3.87	0	12.89	201
Witamina A [µg]	25%	565	64.95	21.89	0	20.83	0	107.68	19
Witamina D [µg]	10%	10	2.53	1.17	0	1.01	0	4.72	47
witamina E [mg]	30%	9	4.46	3.37	0	2.81	0	10.65	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.46	0.23	0	0.33	0	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.95	0.47	0	0.18	0	1.61	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.68	15.16	0	5.76	0	27.61	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.97	13.13	0	12.5	0	64.6	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	0.82	0.37	7.58	0.36	10.44	233

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2081.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8750.4	104
Białko [g]	10%	100	107.4	107
Tłuszcz [g]	10%	66	62.2	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	204.6	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	289.39	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	49.13	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.09	110
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3180.48	159
Potas [mg]	10%	4700	2482.97	53
Wapń [mg]	10%	900	739.45	82
Fosfor [mg]	10%	580	1297.36	224
Magnez [mg]	10%	304.5	355.35	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.23	191
Witamina A [µg]	25%	565	100.27	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	10.85	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.57	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	57.77	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.95	177