

---

## Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 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 Zygmanska-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"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>7. Miód pszczeli bartnik 25.00g</li> <li>8. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>4. Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li>5. RW Ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g</li> <li>5. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-06-16**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manną</b> 8% [składniki: z</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa curry z kurczakiem + 350.00g składniki: Woda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), <b>seler</b>a naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy. ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p><b>pszenicy 100%</b></p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</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. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> <p>8. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, 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 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. p#O Pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</p>		<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g</p> <p>5. RW Galaretką z rybą(<b>dorszem</b>) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #<b>Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-06-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</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. Cukinia i roszonek 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>7. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 50.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana <b>jogurtem</b> 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, ziemniaki 34%, woda, <b>ser</b> twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Burak gotowany, w plastrach 100.00g</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-06-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>8. P# <b>Twarożek</b> pomidorowy 50.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 57% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. p#o pieczona Roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</li> <li>5. RW Ziemiaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler</b> korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #galaretka z truskawkami 250.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 80% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Truskawki 20%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g</li> <li>5. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Pietruszka liście 1%</li> <li>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

[składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-06-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Burak gotowany, w plastrach 100.00g</li> <li>7. p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>8. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 9% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. RW Miruna gotowana 130.00g składniki: <b>miruna</b> 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka <b>pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]</li> <li>5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# <b>Śmietanka</b> UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszonek 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%</li> <li>5. RW Pasta z <b>dorsza</b>, ala paprykarz 80.00g składniki: <b>#Dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2026-06-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</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. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>7. 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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, 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,</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza <b>jęczmienna</b> perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], 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: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%</p> <p>4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g</p> <p>5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]

**Dzień: 7 - Niedziela, 2026-06-21**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Cukinia i roszonek 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>7. RW Jajecznic na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. p#o Schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszonek 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>5. p#w Polędwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, 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.]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol>

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-06-22**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozspanka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozspanka warzywna 10%</li> <li>7. Miód pszczeli 25.00g</li> <li>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. <b>Jaja</b> gotowane w koszulce 50.00g</li> <li>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> <li>7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li> <li>2. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g</li> <li>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z włoszczyzną gotowaną 120.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 44% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%</li> <li>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. S kyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-06-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Cukinia i roszonek 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>7. p# Dżem brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa jarzynowa zabelana <b>jogurtem</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</li> <li>4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brzoskwinia 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszonek 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 60.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>6. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

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

Dzień: 10 - Środa, 2026-06-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g</p> <p>7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</p> <p>8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafiolem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i włoszczyzną 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>6. p# w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-06-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Burak gotowany, w plastrach 100.00g</li> <li>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]</li> <li>8. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 60.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Kasza <b>kuskus</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (<b>pszenica</b>) 30%</li> <li>4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g</li> <li>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczna wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 60.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 12 - Piątek, 2026-06-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g</p> <p>7. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: <b>miruna</b> 70%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. RW Galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, <b>miruna</b> 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 13 - Sobota, 2026-06-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Cukinia i roszonek 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>8. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</li> <li>6. RW Filet z indyka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszonek 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>5. #Kiełbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</li> <li>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-06-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szcypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i <b>mozzarella</b> 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>6. RW Marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Placek biszkoptowy z truskawkami 70.00g składniki: Truskawki 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Cukinia i rozszponka 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z buraczkami gotowanym 60.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 35% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol>

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-06-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g</p> <p>7. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 17% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 9%</p> <p>8. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza <b>kuskus</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (<b>pszenica</b>) 30%</p> <p>4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 45% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. p# pasta jaglana z <b>rybą</b> 60.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 25%, # płatki jaglane M 20% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtusty 15% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-06-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Burak gotowany, w plastrach 100.00g</li> <li>7. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, 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.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</li> <li>5. Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoszwinia, ananas, woda, cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</li> <li>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</li> <li>7. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

## Dzień: 17 - Środa, 2026-07-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>7. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa grysikowa na rosolo 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza <b>manna</b> 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</li> <li>4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (<b>mleko</b>, <b>jaja</b>, <b>soja</b>, <b>pszenica</b>, <b>seler</b> korzeniowy, <b>gorczyca</b>) 0% [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li>5. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Cukinia i rozszponka 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Rozszponka warzywna 10%</li> <li>5. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> <li>6. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-07-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 275.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</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. Cukinia i roszponka 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b></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# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>	<p>1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>5. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 67%, Brokuły 17%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>6. p#w Połędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301,</p>	<p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

<p>pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p>			<p>barwnik E120, substancja konserwująca E250]</p>	
<b>Dzień: 19 - Piątek, 2026-07-03</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Burak gotowany, w plasterkach 100.00g</li> <li>7. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1%</li> <li>8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>3. RW Miruna gotowana 130.00g składniki: <b>miruna</b> 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>4. RW Marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, <b>mąka pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]</li> <li>6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</li> <li>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g</li> <li>5. p# Pasta pomidorowa <b>rybno-twarogowa</b> 80.00g składniki: #<b>Dorsz</b> mrożony 45% [składniki: <b>ryba</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 45% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
--	--	--	--	--

Dzień: 20 - Sobota, 2026-07-04

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, 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# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana <b>jogurtem</b> 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. p#O Pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Sól biała 0%</p>	<p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</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 indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

**Dzień: 21 - Niedziela, 2026-07-05**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</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. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g</p> <p>5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Połędwica sopočka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, 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.], <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</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	885.6	496	41.5	526.8	127	2077.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3739.1	2090.5	175.4	2219.4	533.3	8757.8	103
Białko [g]	10%	110	45.7	49.8	0.3	20.8	7.9	124.7	113
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	11.5	0.3	15.2	5.4	50.3	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	3.3	0	4.3	3.2	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.9	0	3	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.5	0	3.3	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	173.2	0	126.9	0	310.4	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	138.3	51.13	10.08	77.01	11.7	288.23	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.33	10.41	9.72	2.99	11.7	55.15	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.36	6.04	1.71	0.9	0	14.01	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.75
Sód [mg]	10%	2000	1304.16	260.76	0	961.38	129.6	2655.91	132
Potas [mg]	10%	4700	724.62	1836.35	0	273.28	0	2834.26	60
Wapń [mg]	10%	900	287.61	114.58	0	34.48	216	652.68	73
Fosfor [mg]	10%	580	415.4	265.98	0	102.16	0	783.55	136
Magnez [mg]	10%	304.5	89.57	81.85	0	25.75	0	197.18	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.89	2.62	0	1.31	0	6.84	107
Witamina A [μg]	25%	565	17.51	80.52	0	6.75	0	104.78	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	3.13	1.42	0	1.72	0	6.28	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.25	0	0.07	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.3	0	0.2	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.7	4.98	0	0.36	0	7.05	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.5	48.31	0	4.05	0	62.87	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	0.72	0	2.67	0.36	6.63	146

## 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	824.9	658.7	80.4	453.2	127	2144.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3469	2766.2	341.2	1916.9	533.3	9026.7	107
Białko [g]	10%	110	32.2	44.7	1.8	20.7	7.9	107.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	22.5	0	6.8	5.4	63.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	3.3	0	1.4	3.2	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.1	0	1.4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	5.9	0	3.1	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	129.9	0	0	0	141.1	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.11	74.26	18.9	77.79	11.7	294.77	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	21.34	17.86	18.9	3.73	11.7	73.54	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.51	10.18	1.35	1.53	0	16.59	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.19
Sód [mg]	10%	2000	1583.02	404.09	518.4	651.13	129.6	3286.25	164
Potas [mg]	10%	4700	624.09	1162.2	0	289.93	0	2076.22	44
Wapń [mg]	10%	900	291.7	66.08	0	29.6	216	603.39	66
Fosfor [mg]	10%	580	290.12	465.68	0	38.44	0	794.25	137
Magnez [mg]	10%	304.5	47.41	88.77	0	26.64	0	162.83	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	2.64	0	0.82	0	4.94	77
Witamina A [μg]	25%	565	17.39	52.39	0	13.47	0	83.27	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.28	0	1.01	0	2.38	24
witamina E [mg]	30%	9	2.65	4.37	0	1.73	0	8.76	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.18	0	0.06	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.38	0	0.04	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.51	9.89	0	0.53	0	11.93	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.44	6.02	0	8.08	0	24.55	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	1.12	1.44	1.8	0.36	8.21	182

## 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	772.7	640.7	37.8	517.2	153	2121.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3259.7	2707.5	160.1	2185	643.5	8955.9	107
Białko [g]	10%	110	33.8	27.9	0.1	23	21.6	106.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	9.7	0	9.9	5.4	43.3	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.7	0	3.8	3.6	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.7	0	1.4	0	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	0.6	0	3.1	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	14.4	0	0	0	141.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.2	113.7	9.9	84.87	4.5	333.19	146
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.34	20.91	9.18	7.46	4.5	57.41	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.58	6.81	1.62	1.98	0	13.99	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.55
Sód [mg]	10%	2000	1204.27	1039.54	0	1134.63	504	3882.44	194
Potas [mg]	10%	4700	636.17	748.58	0	313.33	0	1698.09	37
Wapń [mg]	10%	900	295.55	185.98	0	40.78	0	522.32	59
Fosfor [mg]	10%	580	380.91	131.41	0	15.31	0	527.64	92
Magnez [mg]	10%	304.5	62.17	44.02	0	16.75	0	122.94	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.24	1.79	0	1.67	0	5.71	89
Witamina A [μg]	25%	565	7.8	59.53	0	7.5	0	74.83	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.28	0	1.01	0	2.95	30
witamina E [mg]	30%	9	2.18	0.99	0	1.49	0	4.67	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.15	0	0.01	0	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.18	0	0.04	0	0.79	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	2.67	0	0.34	0	4.21	36
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.68	35.72	0	4.5	0	44.9	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	2.88	0	3.15	1.4	9.7	216

## 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	751.9	713.8	99.9	564.7	127	2257.5	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3171.7	3000	423.9	2377.7	533.3	9506.8	113
Białko [g]	10%	110	32.5	50.3	3	24	7.9	117.8	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	22.9	0.1	17.5	5.4	63.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	5	0	4.9	3.2	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	9	0	5.4	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.2	0.1	3.6	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	99.4	0	40.1	0	150.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.48	81.57	21.96	78.06	11.7	312.77	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.42	15.27	20.97	3.72	11.7	69.09	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.4	10.31	0.81	0.92	0	17.45	58
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.61
Sód [mg]	10%	2000	1059.71	287.31	0.45	894.42	129.6	2371.5	118
Potas [mg]	10%	4700	754.81	2172.5	59.85	335.95	0	3323.12	70
Wapń [mg]	10%	900	327.97	137.67	11.7	22.69	216	716.04	79
Fosfor [mg]	10%	580	474.09	625.55	11.25	102.14	0	1213.04	210
Magnez [mg]	10%	304.5	91.53	152.28	4.5	29.53	0	277.85	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.77	3.84	0.31	0.96	0	7.89	123
Witamina A [μg]	25%	565	17.72	61.42	24.75	19.78	0	123.69	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.29	0	1.34	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	3.94	4.79	0.04	1.66	0	10.44	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.43	0.01	0.28	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.51	0.02	0.13	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.76	22.7	0.11	2.09	0	26.69	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.63	36.85	14.84	4.52	0	66.87	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.79	0	2.48	0.36	5.92	132

## 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	762.9	686.4	66.3	511.9	153	2180.5	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3221.9	2887.5	280.8	2161.3	643.5	9195.2	109
Białko [g]	10%	110	33.2	32.9	1.9	17.2	21.6	107	98
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	20.6	0.8	10.7	5.4	52.1	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	7.4	0.3	1.7	3.6	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	5.7	0	3.6	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.2	0	4.3	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	28.6	42.5	0	0	0	71.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	126.88	96.21	12.96	87.27	4.5	327.82	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	33.38	23.1	0.34	4.85	4.5	66.17	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.42	7.84	0.34	1.61	0	14.23	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.11
Sód [mg]	10%	2000	904.08	759.58	8.64	659.36	504	2835.67	141
Potas [mg]	10%	4700	873.12	779.93	0	326.06	0	1979.12	43
Wapń [mg]	10%	900	456.2	90.35	0	18.19	0	564.75	63
Fosfor [mg]	10%	580	536.22	111.2	0	24.65	0	672.08	115
Magnez [mg]	10%	304.5	69.94	43.82	0	12.93	0	126.7	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.84	3.37	0	0.74	0	6.96	109
Witamina A [μg]	25%	565	9.72	20.92	0	18.01	0	48.65	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.17	0.47	0	1.01	0	2.66	27
witamina E [mg]	30%	9	1.98	1.81	0	3.14	0	6.94	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.1	0	0.06	0	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.16	0	0.04	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.3	2.99	0	1.07	0	5.37	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.83	12.55	0	10.8	0	29.19	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	2.1	0.02	1.83	1.4	7.08	157

## 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	767.7	646.4	105	600	77.7	2196.9	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3234.3	2721.3	445.2	2524.6	330.4	9256.1	109
Białko [g]	10%	110	32.3	31.8	1	26.9	12.4	104.7	95
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	18.3	0.3	19.4	0	58.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	3.5	0.1	2.9	0	13.8	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.1	0	1.5	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.1	0	3.2	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.1	0	17.4	0	82.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.97	91.3	25.38	80.51	7.02	321.19	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.55	12.89	20.73	4.89	7.02	62.1	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.21	5.79	1.83	2.36	0	16.21	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.23
Sód [mg]	10%	2000	1086.22	225.8	1.08	914.21	54	2281.32	114
Potas [mg]	10%	4700	577.83	865.76	426.6	536.84	0	2407.04	50
Wapń [mg]	10%	900	267.04	46.01	6.48	47.39	0	366.93	41
Fosfor [mg]	10%	580	255.92	287.41	21.6	133.13	0	698.07	121
Magnez [mg]	10%	304.5	42.01	60.89	35.64	44.36	0	182.9	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.28	2.05	0.43	1.24	0	5.02	79
Witamina A [μg]	25%	565	17.25	14.35	8.1	37.62	0	77.33	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.63	2.92	0.22	2.15	0	7.93	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.03	0.11	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.21	0.1	0.12	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.36	10.71	0.51	4.23	0	16.83	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.35	8.61	4.85	22.57	0	46.4	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.62	0	2.53	0.15	5.7	127

## 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	770.8	648	152.3	505.8	51	2128.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3251.3	2721.3	636	2138.7	215.1	8962.7	107
Białko [g]	10%	110	33.5	42.7	1.7	29	2.1	109.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	22.5	8.7	8.4	1.3	59.6	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	6.1	1.8	2.1	0.2	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.1	4.2	1.5	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.4	2.1	3.2	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	16.2	0.9	0	379.5	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.24	73.16	17.33	78.86	7.55	296.16	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.92	16.18	9.92	4.63	7.29	52.95	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.62	9.44	1.19	0.97	0	15.22	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.67
Sód [mg]	10%	2000	919.34	230.77	18.1	1094.76	756	3018.98	152
Potas [mg]	10%	4700	713.67	1375.9	55.27	271.75	0	2416.61	51
Wapń [mg]	10%	900	318.68	91.37	7.09	54.37	0	471.53	52
Fosfor [mg]	10%	580	494.35	253.61	16.66	125.02	0	889.65	154
Magnez [mg]	10%	304.5	69.07	77.12	4.5	11.98	0	162.69	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.45	2.67	0.24	0.64	0	7.01	110
Witamina A [μg]	25%	565	8.4	36.16	10.54	15.52	0	70.63	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.07	1.03	0	4.37	44
witamina E [mg]	30%	9	2.54	2.76	1.49	2.24	0	9.04	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.26	0	0.05	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.26	0.03	0.24	0	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	6.17	0.07	0.85	0	8.33	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.04	21.7	0.2	9.31	0	36.26	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.64	0.05	3.04	2.1	7.54	168

## 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	826.9	629.8	115.6	567.2	86.9	2226.6	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3489.2	2645.1	490.5	2391.7	369.4	9386.2	110
Białko [g]	10%	110	28.6	21.3	12.5	24.8	16.2	103.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	21.9	0	14.9	0	55.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	6.2	0	3.3	0	16.3	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.4	0	5.3	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.9	0	4.8	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.9	0	8	0	166.4	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	138.15	91.03	16.92	83.83	5.53	335.48	147
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.58	13.69	16.2	7.06	5.53	58.07	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.74	8.73	1.62	0.94	0	15.03	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.19
Sód [mg]	10%	2000	1250.52	181.17	54	934.02	54	2473.71	125
Potas [mg]	10%	4700	628.14	1549.25	0	286.34	0	2463.74	52
Wapń [mg]	10%	900	271.77	165.79	0	64.13	0	501.7	55
Fosfor [mg]	10%	580	308.12	366.67	0	137.59	0	812.39	140
Magnez [mg]	10%	304.5	47.81	99.68	0	26.27	0	173.77	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.77	4.24	0	0.66	0	6.68	104
Witamina A [μg]	25%	565	17.51	46.77	0	8.34	0	72.63	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.91	0	1.05	0	3.06	31
witamina E [mg]	30%	9	2.72	3.04	0	2.71	0	8.49	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.32	0	0.06	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.51	0	0.23	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.68	5.37	0	0.43	0	7.49	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.5	28.06	0	5	0	43.58	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	0.5	0.15	2.59	0.15	6.18	137

## 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	736	690.8	35.7	555.4	153	2171.1	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3108.4	2909	150.9	2343.7	643.5	9155.6	110
Białko [g]	10%	110	32.1	52.2	0.7	28	21.6	134.6	122
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	19.2	0.1	13.1	5.4	51.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.6	0	2.6	3.6	14.4	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.4	0	4.4	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.7	0	4.7	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.2	0	33.5	0	166.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	123.33	80.18	8.56	81.72	4.5	298.3	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.24	19.68	5.54	5.73	4.5	58.7	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.2	6.13	1.36	1.03	0	13.73	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.76
Sód [mg]	10%	2000	1226.53	296.01	2.16	717.82	504	2746.53	137
Potas [mg]	10%	4700	688.35	1690.72	144	394.44	0	2917.51	62
Wapń [mg]	10%	900	291.34	206.14	6.48	65.48	0	569.44	63
Fosfor [mg]	10%	580	420.71	616.9	17.28	178.48	0	1233.38	213
Magnez [mg]	10%	304.5	99.79	117.73	5.76	22.08	0	245.37	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	4.18	0.43	0.88	0	8.11	127
Witamina A [μg]	25%	565	7.8	22.82	1.62	15.98	0	48.23	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.09	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9	2.43	3.38	0.53	3.27	0	9.63	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.28	0.01	0.08	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.54	0.03	0.24	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	23.18	0.65	4.58	0	29.64	258
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.68	13.69	0.97	9.59	0	28.93	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.82	0	1.99	1.4	6.86	152

## 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	836.6	624.6	105	543.2	77.7	2187.4	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3518.8	2635.5	445.2	2288	330.4	9218.1	109
Białko [g]	10%	110	32.7	54.4	1	21.5	12.4	122.2	112
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	12.5	0.3	16.1	0	57.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.3	0.1	3.7	0	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	2.9	0	4.5	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3	0	4.3	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	166.4	0	108	0	285.2	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.61	76.95	25.38	78.52	7.02	302.49	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.48	8.7	20.73	3.51	7.02	59.45	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.55	7.22	1.83	0.97	0	13.58	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.52
Sód [mg]	10%	2000	1517.59	229.62	1.08	916.41	54	2718.71	136
Potas [mg]	10%	4700	587.1	1217.91	426.6	268.45	0	2500.07	53
Wapń [mg]	10%	900	284.05	107.49	6.48	25.27	0	423.3	48
Fosfor [mg]	10%	580	309.92	282.16	21.6	78.22	0	691.91	119
Magnez [mg]	10%	304.5	56.41	99.96	35.64	11.53	0	203.55	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.35	4.67	0.43	1.21	0	8.68	136
Witamina A [μg]	25%	565	8.55	90.63	8.1	15.52	0	122.8	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.52	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	1.93	1.78	0.22	3.03	0	6.97	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.48	0.03	0.06	0	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.43	0.1	0.18	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.02	3.55	0.51	0.78	0	6.86	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.13	54.38	4.85	9.31	0	73.68	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.21	0.63	0	2.54	0.15	6.79	151

## 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	792.5	713.2	66.3	572.5	127	2271.8	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3344.3	3009.7	280.8	2413.4	533.3	9581.7	114
Białko [g]	10%	110	33.4	58.4	1.9	29.6	7.9	131.4	119
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	12.7	0.8	15.5	5.4	51.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	2.8	0.3	4.7	3.2	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.6	0	1.5	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	118.8	0	1	0	130.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.87	96.91	12.96	79.04	11.7	328.49	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.65	20.66	0.34	4.66	11.7	58.02	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.75	11.2	0.34	0.9	0	17.19	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.67
Sód [mg]	10%	2000	999.46	312.69	8.64	1112.67	129.6	2563.07	128
Potas [mg]	10%	4700	702.57	2639.2	0	276.97	0	3618.75	77
Wapń [mg]	10%	900	300.25	241.6	0	69.22	216	827.08	92
Fosfor [mg]	10%	580	302.81	794.52	0	158.41	0	1255.74	216
Magnez [mg]	10%	304.5	55.51	175.92	0	26.11	0	257.54	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.7	4.22	0	0.61	0	7.54	118
Witamina A [μg]	25%	565	9.22	85.77	0	6.75	0	101.75	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.2	0	1.03	0	2.32	23
witamina E [mg]	30%	9	1.97	3.38	0	1.54	0	6.9	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.5	0	0.07	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.71	0	0.27	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.22	26.96	0	0.44	0	28.62	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.53	51.46	0	4.05	0	61.05	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.77	0.86	0.02	3.09	0.36	6.4	142

## 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	701.8	608.7	124.8	457.1	153	2045.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2963.1	2562	529.6	1933	643.5	8631.3	102
Białko [g]	10%	110	31.2	35.5	16.3	20	21.6	124.8	113
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	15.3	0	7.3	5.4	42.5	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	3.9	0	1.5	3.6	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	0	1.5	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.8	0	3.2	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0	0	79.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.5	87.9	15.43	78.55	4.5	299.9	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.24	14.09	14.71	3.75	4.5	61.3	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.25	11.68	1.62	1.61	0	18.17	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.87
Sód [mg]	10%	2000	891.64	313.79	54	674.35	504	2437.79	123
Potas [mg]	10%	4700	620.67	763.08	0	293.35	0	1677.11	35
Wapń [mg]	10%	900	297.91	88.47	0	23.39	0	409.79	46
Fosfor [mg]	10%	580	301.91	186.27	0	26.65	0	514.84	89
Magnez [mg]	10%	304.5	60.73	49.55	0	13.32	0	123.61	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	2.45	0	0.87	0	4.75	74
Witamina A [μg]	25%	565	8.62	57.54	0	22.24	0	88.41	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	1.95	2.22	0	2.43	0	6.62	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.18	0	0.05	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.27	0	0.04	0	0.74	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.08	3.19	0	0.95	0	5.23	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.17	34.52	0	13.34	0	53.04	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.87	0.15	1.87	1.4	6.09	135

## 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	721.4	747.7	41.5	605	127	2242.9	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3046.6	3143.8	175.4	2543.5	533.3	9442.8	111
Białko [g]	10%	110	36.8	47.6	0.3	19.4	7.9	112.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	23.8	0.3	21.9	5.4	64.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	2.9	0	7.4	3.2	18.9	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	12.5	0	1.5	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.7	0	3.2	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.9	0	0	0	109.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.83	89.59	10.08	82.99	11.7	311.2	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.61	18.3	9.72	6.75	11.7	64.09	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.04	8.21	1.71	1.09	0	17.07	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.78
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.79
Sód [mg]	10%	2000	1366.57	240.79	0	1263.51	129.6	3000.48	149
Potas [mg]	10%	4700	551.91	2394.06	0	228.55	0	3174.53	68
Wapń [mg]	10%	900	271.9	120.69	0	11.17	216	619.77	68
Fosfor [mg]	10%	580	264.83	670.18	0	17.02	0	952.04	165
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	149.73	0	7.93	0	211.01	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.2	5.04	0	0.55	0	6.8	107
Witamina A [µg]	25%	565	7.8	72	0	15.52	0	95.32	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.57	0	2.23	0	8.74	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.32	0	0.04	0	0.53	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.52	0	0.03	0	0.94	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.9	13.19	0	0.76	0	14.86	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.68	35.58	0	9.31	0	49.58	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	0.66	0	3.5	0.36	7.5	166

## 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	784.7	755.2	109.7	499.7	51	2200.4	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3306.1	3176.2	464.3	2109.7	215.1	9271.7	110
Białko [g]	10%	110	35.2	49.2	2.7	20	2.1	109.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	22.4	1.3	10.8	1.3	56.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	8.7	0.3	2	0.2	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.7	7.4	0.5	3.3	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.5	0.1	4	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	128.3	41	0.3	0	497.7	166
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.51	94.49	22.07	81.09	7.55	321.74	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.41	13.64	13.3	5.58	7.29	55.24	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.4	10.72	0.86	1.27	0	18.27	61
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.03
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.55
Sód [mg]	10%	2000	923.03	324.13	17.86	903.9	756	2924.93	146
Potas [mg]	10%	4700	836.07	1389.38	53.35	292.29	0	2571.1	55
Wapń [mg]	10%	900	329.66	128.14	12.89	56.68	0	527.38	58
Fosfor [mg]	10%	580	592.72	561.17	30.41	75.56	0	1259.87	217
Magnez [mg]	10%	304.5	99.49	107.88	4.22	24.4	0	236.01	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.65	3.77	0.45	0.87	0	9.74	153
Witamina A [μg]	25%	565	17.85	24.3	15.69	7.99	0	65.83	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.02	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	9	3.66	3.23	0.09	2.2	0	9.19	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.3	0.01	0.06	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.43	0.07	0.12	0	1.52	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.71	19.4	0.08	0.41	0	21.61	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.71	14.58	9.41	4.79	0	39.5	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.9	0.04	2.51	2.1	7.31	162

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	750.4	835.4	61.5	501.1	86.9	2235.5	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3170.9	3509.7	260.5	2119.5	369.4	9430.3	112
Białko [g]	10%	110	38.9	38.1	0.9	20	16.2	114.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	31	0.3	8	0	52.7	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	7.4	0	1.9	0	13.9	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	12.6	0	1.6	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6	0	3.2	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.5	113.7	0	1.3	0	162.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.59	102.63	14.31	87.66	5.53	330.73	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.78	23.7	14.13	3.93	5.53	64.08	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.75	3.78	1.26	0.97	0	9.77	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	13.82
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.09
Sód [mg]	10%	2000	841.26	176.98	0	892.85	54	1965.1	99
Potas [mg]	10%	4700	768.99	590.49	0	237.72	0	1597.21	34
Wapń [mg]	10%	900	335.98	202.91	0	19.02	0	557.92	62
Fosfor [mg]	10%	580	507.09	382.24	0	35.41	0	924.75	159
Magnez [mg]	10%	304.5	73.17	42.14	0	8.75	0	124.07	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.18	1.86	0	0.57	0	4.63	72
Witamina A [μg]	25%	565	10.68	36.84	0	15.52	0	63.05	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.69	0	1.01	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	2.22	4.48	0	2.24	0	8.95	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.12	0	0.04	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.71	0	0.06	0	1.5	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.24	1.75	0	0.77	0	5.77	50
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.41	22.1	0	9.31	0	37.83	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.49	0	2.48	0.15	4.91	110

## 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	715.1	624.4	56.2	682.7	153	2231.5	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3019.1	2634.9	237.9	2867	643.5	9402.5	112
Białko [g]	10%	110	32	45.2	0.1	28	21.6	127	115
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	11.9	0.1	27.2	5.4	59.2	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3	0	10.7	3.6	22.4	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.2	0	1.5	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.5	0	3.2	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	84.2	0	0	0	221.9	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.2	87.72	14.48	81.91	4.5	304.83	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.83	19.01	12.42	6.99	4.5	62.76	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.5	7.61	1.55	1.09	0	14.77	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.91
Sód [mg]	10%	2000	1151.74	212.03	6.21	1418.31	504	3292.3	165
Potas [mg]	10%	4700	723.45	2204.83	95.22	228.55	0	3252.06	69
Wapń [mg]	10%	900	324.55	257.44	3.1	11.17	0	596.28	66
Fosfor [mg]	10%	580	369.77	631.95	11.38	17.02	0	1030.13	178
Magnez [mg]	10%	304.5	56.41	140.28	6.21	7.93	0	210.84	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.33	3.39	0.31	0.55	0	8.6	135
Witamina A [μg]	25%	565	9.3	88.73	3.45	15.52	0	117	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.3	0	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.07	2.98	0.4	2.23	0	7.7	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.4	0	0.04	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.66	0.02	0.03	0	1.41	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.04	18.18	0.58	0.76	0	21.58	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	53.24	2.06	9.31	0	70.2	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.58	0.01	3.93	1.4	8.23	183

## 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	737.7	585.8	192	535.5	127	2178.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3116.9	2465.9	814.7	2259.6	533.3	9190.5	109
Białko [g]	10%	110	33.1	29.8	17.2	26.3	7.9	114.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	17.5	0.3	12.9	5.4	48.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	2.6	0.1	3.6	3.2	13.7	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.2	0	3.5	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.5	0	4.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	63.4	0	23.6	0	98.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	125.36	79.22	30.91	78.76	11.7	325.97	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.65	18.42	26.27	4.91	11.7	85.96	190
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.36	4.05	1.83	0.81	0	12.06	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.41
Sód [mg]	10%	2000	817.03	237.36	55.08	845.43	129.6	2084.51	104
Potas [mg]	10%	4700	757.47	875.37	426.6	298.69	0	2358.14	50
Wapń [mg]	10%	900	329.68	84.13	6.48	21.88	216	658.18	73
Fosfor [mg]	10%	580	519.8	271	21.6	84.82	0	897.23	156
Magnez [mg]	10%	304.5	92.5	61.93	35.64	25.58	0	215.66	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.78	3.4	0.43	0.85	0	7.47	116
Witamina A [μg]	25%	565	17.25	14.64	8.1	6.07	0	46.06	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.48	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	3.14	2.95	0.22	1.93	0	8.26	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.13	0.03	0.07	0	0.56	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.24	0.1	0.07	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.74	11.15	0.51	2.34	0	15.75	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.35	8.78	4.85	3.64	0	27.63	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.65	0.15	2.34	0.36	5.21	115

## 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	849.3	563.9	96.6	617.2	77.7	2205	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3579.3	2367	410.1	2594.4	330.4	9281.4	110
Białko [g]	10%	110	38.6	49.4	1.3	24.5	12.4	126.3	114
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	20.4	0	22.4	0	65.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.3	6.3	0	5.3	0	22	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.4	0	7.5	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4	0	5.5	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	172.1	0	216	0	399.4	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.04	49.82	23.49	79.89	7.02	284.27	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.24	13.79	22.95	3.67	7.02	63.69	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.66	8.64	1.35	1.34	0	15	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.34
Sód [mg]	10%	2000	1343.61	317.33	0.1	942.36	54	2657.42	133
Potas [mg]	10%	4700	622.51	1889.61	0	366.1	0	2878.24	61
Wapń [mg]	10%	900	298.54	103.24	0	46.57	0	448.37	49
Fosfor [mg]	10%	580	336.62	243.78	0	149.32	0	729.73	126
Magnez [mg]	10%	304.5	60.76	83.47	0	18.58	0	162.82	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	2.85	0	2	0	6.4	100
Witamina A [μg]	25%	565	7.95	80.96	0	25.89	0	114.82	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	2.03	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	2.03	2.22	0	3.97	0	8.23	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.29	0	0.08	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.3	0	0.35	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	5.43	0	0.88	0	7.55	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.77	48.58	22.95	15.53	0	91.84	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	0.88	0	2.61	0.15	6.64	148

## 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	706.5	625	153.3	486	153	2123.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.7	2634.2	650.3	2054.4	643.5	8969.3	106
Białko [g]	10%	110	26.8	32.1	18.1	24.3	21.6	123.1	112
Tłuszcz [g]	10%	66	11	14.8	0.8	8.4	5.4	40.5	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.7	0.3	2.3	3.6	13.9	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.1	0	1.9	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.6	0	3.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	33.7	0	5.4	0	50.4	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.19	94.05	18.49	78.7	4.5	322.94	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.24	21.67	5.87	5.04	4.5	60.34	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7	0.34	1.11	0	12.79	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.53
Sód [mg]	10%	2000	1084.02	726.8	62.63	656.97	504	3034.44	151
Potas [mg]	10%	4700	708.89	970.94	0	342.2	0	2022.05	43
Wapń [mg]	10%	900	322.04	145.54	0	51.82	0	519.42	58
Fosfor [mg]	10%	580	288.41	213.65	0	107.56	0	609.63	106
Magnez [mg]	10%	304.5	56.5	63.04	0	27.99	0	147.54	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	2.36	0	0.71	0	5.7	89
Witamina A [μg]	25%	565	9.37	31.58	0	9.13	0	50.09	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.54	0	1.04	0	2.68	26
witamina E [mg]	30%	9	1.9	2.34	0	1.69	0	5.94	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.18	0	0.07	0	0.41	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.28	0	0.17	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.08	3.85	0	0.68	0	5.62	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.62	18.94	0	5.48	0	30.05	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	2.01	0.17	1.82	1.4	7.58	167

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	695.7	729.2	37.8	553.5	127	2143.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2941	3061.5	160.1	2331	533.3	9027.1	107
Białko [g]	10%	110	35.9	44.5	0.1	20.6	7.9	109.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	11.3	26	0	16.9	5.4	59.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.5	0	5	3.2	15.8	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	13.9	0	1.5	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.4	0	3.2	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	136.8	0	0	0	148.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.24	84.16	9.9	79.98	11.7	299.99	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.4	12.19	9.18	3.37	11.7	53.85	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	10.2	1.62	0.97	0	16.22	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.66
Sód [mg]	10%	2000	1212.04	374.74	0	914.31	129.6	2630.7	132
Potas [mg]	10%	4700	630.3	2375.7	0	228.55	0	3234.56	69
Wapń [mg]	10%	900	327.25	172.93	0	11.17	216	727.36	80
Fosfor [mg]	10%	580	417.92	655.51	0	17.02	0	1090.46	188
Magnez [mg]	10%	304.5	60.46	157.1	0	7.93	0	225.49	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	4.92	0	0.55	0	7.92	124
Witamina A [µg]	25%	565	8.55	92.99	0	15.52	0	117.07	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.68	0	1.01	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	1.94	5.15	0	2.23	0	9.34	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.42	0	0.04	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.62	0	0.03	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.1	12.38	0	0.76	0	15.26	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.13	30.38	0	9.31	0	44.83	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	1.04	0	2.53	0.36	6.57	146

## 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	758.7	782.4	82.5	501.8	51	2176.7	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3197.6	3283	349.3	2121.2	215.1	9166.4	109
Białko [g]	10%	110	35.6	52.2	2.7	18.4	2.1	111.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	29.8	1.1	7.9	1.3	59.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.2	0.3	1.9	0.2	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	14.2	0.4	1.4	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.9	0	3.2	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	124	41.1	0	0	493.1	164
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.07	81.47	15.32	90.96	7.55	309.39	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.04	20.51	9.75	6.68	7.29	60.29	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.25	10.39	0.23	3.76	0	20.64	70
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.28
Sód [mg]	10%	2000	922.67	291.95	17.07	890.91	756	2878.61	145
Potas [mg]	10%	4700	699.63	2088.01	15.3	617.5	0	3420.45	72
Wapń [mg]	10%	900	310.22	114.24	5.42	57.65	0	487.55	54
Fosfor [mg]	10%	580	436.84	637.65	23.29	86.44	0	1184.23	204
Magnez [mg]	10%	304.5	53.05	136.37	1.37	43.59	0	234.39	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	3.72	0.25	1.16	0	8.38	131
Witamina A [μg]	25%	565	17.85	39.96	25.88	21.2	0	104.91	19
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.01	0	4.47	45
witamina E [mg]	30%	9	3.15	6.06	0.06	1.93	0	11.22	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.4	0	0.12	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.51	0.05	0.08	0	1.5	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	24.7	0	1.51	0	27.64	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.71	23.97	0	12.72	0	47.41	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.81	0.04	2.47	2.1	7.19	159

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2178.4	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	9181.7	109
Białko [g]	10%	110	116.2	106
Tłuszcz [g]	10%	66	55.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	204.1	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	311.9	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	62.01	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.33	51
% energii z białka	10%	15	-	24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	20
% energii z węglowodanów	10%	55	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2749.54	138
Potas [mg]	10%	4700	2591.43	55
Wapń [mg]	10%	900	560.53	62
Fosfor [mg]	10%	580	893.55	154
Magnez [mg]	10%	304.5	190.7	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.94	109
Witamina A [μg]	25%	565	85.29	15
Witamina D [μg]	10%	10	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	8.11	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.99	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	48.1	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.87	152