

---

# Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 15.06-5.07.2026 rok (21 dni) ++ PROVITA

## "Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

**Siedziba:** ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

**Kuchnia:** Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

**Jadłospis przygotowany przez:** dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

### ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

**Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!**

## Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-06-15**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<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. 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. Miód pszczeli bartnik 25.00g</li> <li>6. 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 400.00g 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> <li>2. Kaszka manna na mleku 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza <b>manna</b> 7% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Cukier 2%</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 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# <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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do</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 + 400.00g 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>smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>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). ]</p> <p>6. #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 150.00g 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 250.00g 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>) 200.00g 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. 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 i roszonka 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonka warzywna 10%</p> <p>5. 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>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <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> 400.00g 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 60.00g [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
<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. 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#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.]</p> <p>6. 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% [składniki: <b>mleko</b> 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%</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 cukiniowa (lekka) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki 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]</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>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%</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. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler</b> korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</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. #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%</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 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%</p> <p>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <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: 5 - Piątek, 2026-06-19

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. 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# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>6. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 400.00g 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%</p> <p>3. RW Miruna gotowana 130.00g składniki: <b>miruna</b> 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>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]</p> <p>5. 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%</p> <p>6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</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 roszonek 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10%</p> <p>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%</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

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. 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#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>6. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa krupnik 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>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. 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. #Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-06-21

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. 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 roszonek 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>5. RW Jajecznicza 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 400.00g 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 70.00g 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%), 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. p#w Połędwica 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	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. 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. Miód pszczeli 25.00g</li> <li>6. 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.)</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 400.00g 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. 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 <b>twarogowa</b> z włoszczyzną gotowaną 80.00g 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 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.]</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: 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. 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. Cukinia i roszponka 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10%</li> <li>5. p# Dżem brzoskwiowy 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>6. 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, 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 zabelana <b>jogurtem</b> 400.00g 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 250.00g 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 roszponka 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka 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 100.00g 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>

Dzień: 10 - Środa, 2026-06-24

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. 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. #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> </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 z brokułami i kalafiozem 400.00g 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%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>5. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li>6. Brokuły ugotowane 150.00g</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. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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. #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%</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. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol>

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-06-25

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. 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. #pasztet (kurczak+cielecina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>6. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 60.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, 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. 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 Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>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]</p> <p>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]</p>	<p>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</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#w kiełbasa 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.)]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 60.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

## Dzień: 12 - Piątek, 2026-06-26

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. 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# 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]</li> <li>6. 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 ]</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 400.00g 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. 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%</li> <li>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%</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>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%]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li> <li>2. p#d Budyń 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, <b>#budyń śmietankowy winiary</b> 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</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. RW Galaretka z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, <b>miruna</b> 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</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: 13 - Sobota, 2026-06-27

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. 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 i roszonek 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/południca 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>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, 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. k# Zupa kalafiorowa 400.00g 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%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</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 Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> <p>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%</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. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), 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 roszonek 100.00g składniki: Pomidor 90%, Roszonek warzywna 10%</p> <p>5. #Kiełbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</p> <p>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.]</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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. 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. RW Jajecznicza 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 400.00g 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>mozzarellą</b> 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtuszczone <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 buraczkem 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, konjak, 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. 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. #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>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 100.00g [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 + 400.00g 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. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-06-30

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. 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. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</p> <p>6. p#w Polędwica 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.]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa + 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>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]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>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]</p>	<p>1. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb 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. #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>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.]</p> <p>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 ]</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 17 - Środa, 2026-07-01

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. 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# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> <p>6. #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]</p>	<p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosolo 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza <b>manna</b> 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> <p>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]</p> <p>5. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 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. Cukinia i rozszponka 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> <p>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%</p>	<p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-07-02

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. 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. Cukinia i roszonek 100.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10%</li> <li>5. 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.)]</li> <li>6. 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 ]</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 400.00g 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. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>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]</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]</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. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i brokułami 150.00g 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%</li> <li>6. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [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, barwnik E120, substancja konserwująca E250]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol>

## Dzień: 19 - Piątek, 2026-07-03

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. 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. #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%</p> <p>6. 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>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 krem wielowarzywny 400.00g 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%</p> <p>3. RW Miruna gotowana 130.00g składniki: <b>miruna</b> 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. RW Marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 230.00g [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]</p> <p>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%</p>	<p>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 100.00g</p> <p>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]</p>	<p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>

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. 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#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.]</p> <p>6. 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana <b>jogurtem</b> 400.00g 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 150.00g 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 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# <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. 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 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 400.00g 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 100.00g 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 Połudwica 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	663.1	511.5	211.2	569.1	127	2082.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2801.8	2155.9	892.1	2394.9	533.3	8778.3	104
Białko [g]	10%	110	34.9	50.7	8.7	23.3	7.9	125.7	114
Tłuszcz [g]	10%	66	12.4	12	3.6	18.6	5.4	52.2	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.5	2	5.6	3.2	19.6	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	3.1	0.7	3	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	2.6	0.1	3.3	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	176.1	10.2	126.9	0	314.1	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	103.59	53.09	36.94	77.37	11.7	282.7	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.4	10.79	24.04	2.99	11.7	58.93	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.69	6.15	2.11	0.9	0	10.86	37
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.99
Sód [mg]	10%	2000	1163.31	269.37	92.57	1141.38	129.6	2796.24	139
Potas [mg]	10%	4700	264.27	1880.71	307.47	273.28	0	2725.75	59
Wapń [mg]	10%	900	33.45	115.96	248.27	34.48	216	648.17	73
Fosfor [mg]	10%	580	38.08	277.25	213.62	102.16	0	631.12	110
Magnez [mg]	10%	304.5	11.05	84.35	27.49	25.75	0	148.65	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.75	2.73	0.35	1.31	0	5.16	81
Witamina A [μg]	25%	565	15.93	81.18	1.7	6.75	0	105.57	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0.02	1.62	0	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	2.24	1.44	0.09	1.72	0	5.5	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.26	0.08	0.07	0	0.47	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.31	0.33	0.2	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.82	5.32	0.3	0.36	0	6.81	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.56	48.7	1.02	4.05	0	63.34	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.74	0.25	3.17	0.36	6.99	155

## 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	666.5	737.2	80.4	466.3	127	2077.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2800.6	3096.1	341.2	1972.2	533.3	8743.7	103
Białko [g]	10%	110	23.4	47.8	1.8	23.5	7.9	104.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	25	25.1	0	6.9	5.4	62.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	3.7	0	1.4	3.2	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	12.1	0	1.4	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	6.4	0	3.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	132	0	0	0	132.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	87.64	85.67	18.9	78.3	11.7	282.22	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.81	19.66	18.9	3.98	11.7	64.06	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.88	11.56	1.35	1.75	0	16.54	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.84
Sód [mg]	10%	2000	1435.33	424.18	518.4	654.66	129.6	3162.18	158
Potas [mg]	10%	4700	253.92	1203.27	0	311.52	0	1768.72	38
Wapń [mg]	10%	900	32.32	69.72	0	33.68	216	351.73	40
Fosfor [mg]	10%	580	34.48	476.95	0	41.65	0	553.08	95
Magnez [mg]	10%	304.5	9.92	92.37	0	28.44	0	130.74	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	2.78	0	0.93	0	4.27	68
Witamina A [μg]	25%	565	15.67	53.25	0	15.71	0	84.64	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.28	0	1.01	0	2.3	23
witamina E [mg]	30%	9	2.24	4.78	0	1.8	0	8.83	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.19	0	0.07	0	0.31	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.39	0	0.04	0	0.49	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.78	10.38	0	0.59	0	11.76	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	6.54	0	9.42	0	25.37	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.98	1.17	1.44	1.81	0.36	7.9	176

## 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	561.7	688	37.8	562.4	153	2003.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2367.5	2906.3	160.1	2374.1	643.5	8451.7	100
Białko [g]	10%	110	24.9	30.9	0.1	28.4	21.6	106.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	11	0	12.3	5.4	44.1	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4	0	5.9	3.6	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	1.2	0	1.4	0	5.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0.8	0	3.1	0	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	23.1	0	0	0	140.7	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.03	120.29	9.9	85.3	4.5	302.03	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.66	22.5	9.18	7.7	4.5	48.56	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.53	8.16	1.62	1.98	0	13.29	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.5
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.62
Sód [mg]	10%	2000	1063.06	1073.5	0	1188.63	504	3829.19	191
Potas [mg]	10%	4700	272.3	960.74	0	313.33	0	1546.38	33
Wapń [mg]	10%	900	57.23	204.28	0	40.78	0	302.3	34
Fosfor [mg]	10%	580	110.87	177.05	0	15.31	0	303.23	53
Magnez [mg]	10%	304.5	25.4	56.24	0	16.75	0	98.4	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.21	2.27	0	1.67	0	5.16	80
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	63.56	0	7.5	0	77.28	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.46	0	1.01	0	3.05	31
witamina E [mg]	30%	9	1.7	1.19	0	1.49	0	4.39	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.19	0	0.01	0	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.22	0	0.04	0	0.49	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.34	3.86	0	0.34	0	4.54	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	38.13	0	4.5	0	46.37	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	2.98	0	3.3	1.4	9.57	213

## 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	529.4	766.4	99.9	595.8	127	2118.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2234.5	3221.3	423.9	2507.5	533.3	8920.7	105
Białko [g]	10%	110	21.7	53.5	3	26.8	7.9	113	103
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	24.6	0.1	19.5	5.4	61.6	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.4	5.6	0	5.5	3.2	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	9.5	0	5.4	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.5	0.1	3.6	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	108.1	0	40.1	0	149.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.77	88.16	21.96	78.51	11.7	285.1	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.48	17.1	20.97	3.81	11.7	60.07	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.73	10.93	0.81	0.92	0	14.39	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.42
Sód [mg]	10%	2000	918.86	310.71	0.45	1038.42	129.6	2398.05	120
Potas [mg]	10%	4700	294.46	2379.67	59.85	335.95	0	3069.94	65
Wapń [mg]	10%	900	73.81	145.32	11.7	22.69	216	469.53	52
Fosfor [mg]	10%	580	96.77	668.83	11.25	102.14	0	878.99	152
Magnez [mg]	10%	304.5	13	166.23	4.5	29.53	0	213.27	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.63	4.26	0.31	0.96	0	6.18	97
Witamina A [μg]	25%	565	16.15	65.5	24.75	19.78	0	126.19	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.46	0	1.34	0	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	3.05	4.86	0.04	1.66	0	9.63	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.47	0.01	0.28	0	0.82	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.55	0.02	0.13	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.88	23.82	0.11	2.09	0	26.92	234
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.69	39.3	14.84	4.52	0	68.37	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.86	0	2.88	0.36	5.99	133

## 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	531.6	708.1	153.3	511.9	153	2057.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2246.8	2978.9	650.3	2161.3	643.5	8681	104
Białko [g]	10%	110	18.4	34.3	18.1	17.2	21.6	109.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	8.8	21	0.8	10.7	5.4	46.9	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	7.5	0.3	1.7	3.6	16	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	5.9	0	3.6	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	2.3	0	4.3	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	45.4	0	0	0	54	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	95.78	99.47	18.49	87.27	4.5	305.52	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	18.02	23.71	5.87	4.85	4.5	56.96	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.7	8.52	0.34	1.61	0	13.18	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.4
Sód [mg]	10%	2000	717.85	768.05	62.63	659.36	504	2711.91	135
Potas [mg]	10%	4700	389.55	828.81	0	326.06	0	1544.43	33
Wapń [mg]	10%	900	104.23	95.13	0	18.19	0	217.56	25
Fosfor [mg]	10%	580	134.92	123.29	0	24.65	0	282.86	48
Magnez [mg]	10%	304.5	22.79	46.83	0	12.93	0	82.56	26
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.77	3.51	0	0.74	0	6.03	95
Witamina A [μg]	25%	565	7.65	22.22	0	18.01	0	47.88	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.53	0	1.01	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9	1.52	1.89	0	3.14	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.11	0	0.06	0	0.21	21
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.17	0	0.04	0	0.49	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	3.35	0	1.07	0	4.86	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.58	13.33	0	10.8	0	28.73	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.99	2.13	0.17	1.83	1.4	6.77	151

## 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	571.1	646.4	192	600	77.7	2087.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2405.5	2721.3	814.7	2524.6	330.4	8796.8	105
Białko [g]	10%	110	21	31.8	17.2	26.9	12.4	109.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	18.3	0.3	19.4	0	54.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	3.5	0.1	2.9	0	11.8	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.1	0	1.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	4.1	0	3.2	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	55.1	0	17.4	0	73.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.71	91.3	30.91	80.51	7.02	294.46	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.99	12.89	26.27	4.89	7.02	56.07	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.69	5.79	1.83	2.36	0	11.69	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.98
Sód [mg]	10%	2000	945.73	225.8	55.08	914.21	54	2194.83	110
Potas [mg]	10%	4700	253.92	865.76	426.6	536.84	0	2083.13	43
Wapń [mg]	10%	900	32.32	46.01	6.48	47.39	0	132.21	15
Fosfor [mg]	10%	580	34.48	287.41	21.6	133.13	0	476.63	83
Magnez [mg]	10%	304.5	9.92	60.89	35.64	44.36	0	150.82	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	2.05	0.43	1.24	0	4.28	68
Witamina A [μg]	25%	565	15.67	14.35	8.1	37.62	0	75.75	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.24	2.92	0.22	2.15	0	7.54	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.19	0.03	0.11	0	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.21	0.1	0.12	0	0.5	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.78	10.71	0.51	4.23	0	16.24	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	8.61	4.85	22.57	0	45.45	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	0.62	0.15	2.53	0.15	5.48	123

## 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	559.8	704.8	213.3	505.8	51	2034.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2359.1	2958.6	890.5	2138.7	215.1	8562.2	102
Białko [g]	10%	110	24.6	48.4	2.3	29	2.1	106.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	25.2	12.2	8.4	1.3	62.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	6.8	2.5	2.1	0.2	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	7.1	5.8	1.5	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4	2.9	3.2	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	318.5	54.6	22.6	0.9	0	396.7	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.07	76.48	24.26	78.86	7.55	268.24	119
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.23	17.9	13.89	4.63	7.29	47.95	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.57	10.91	1.66	0.97	0	15.12	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.57
Sód [mg]	10%	2000	778.13	271.24	25.35	1094.76	756	2925.48	147
Potas [mg]	10%	4700	349.8	1581.5	77.38	271.75	0	2280.45	49
Wapń [mg]	10%	900	80.36	111.86	9.93	54.37	0	256.54	28
Fosfor [mg]	10%	580	224.3	325.18	23.33	125.02	0	697.85	121
Magnez [mg]	10%	304.5	32.31	90.59	6.31	11.98	0	141.2	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.43	3.36	0.33	0.64	0	6.78	106
Witamina A [μg]	25%	565	6.82	42.75	14.76	15.52	0	79.86	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.51	1.08	0.1	1.03	0	4.73	47
witamina E [mg]	30%	9	2.06	3.15	2.09	2.24	0	9.55	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.3	0.01	0.05	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.34	0.04	0.24	0	1.13	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	8.27	0.1	0.85	0	9.6	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.09	25.65	0.28	9.31	0	39.35	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.16	0.75	0.07	3.04	2.1	7.31	162

## 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	615.8	685.8	124.8	537.4	127	2091	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2597.1	2878.1	529.6	2267.7	533.3	8805.9	104
Białko [g]	10%	110	19.6	24.6	16.3	23.4	7.9	92	83
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	25.4	0	12.6	5.4	59.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	7.9	0	2.8	3.2	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.9	0	4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	4.2	0	4.2	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	156.6	0	5.3	0	162.9	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	99.99	94.36	15.43	82.81	11.7	304.3	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.9	15.97	14.71	5.86	11.7	53.15	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.69	9.71	1.62	0.93	0	13.95	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.32
Sód [mg]	10%	2000	1109.31	213.8	54	1073.79	129.6	2580.5	129
Potas [mg]	10%	4700	264.27	1695.88	0	265.94	0	2226.1	48
Wapń [mg]	10%	900	33.45	179.97	0	48.55	216	477.98	53
Fosfor [mg]	10%	580	38.08	402.93	0	101.33	0	542.34	93
Magnez [mg]	10%	304.5	11.05	108.66	0	24.6	0	144.31	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.75	4.68	0	0.61	0	6.05	95
Witamina A [μg]	25%	565	15.93	50.68	0	7.81	0	74.44	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.09	0	1.04	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	2.24	3.29	0	2.32	0	7.86	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.35	0	0.06	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.55	0	0.16	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.82	6.44	0	0.4	0	7.67	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.56	30.41	0	4.68	0	44.66	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0.59	0.15	2.98	0.36	6.45	144

## 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	513.5	752.1	35.7	592	153	2046.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2171.2	3168.6	150.9	2498.3	643.5	8632.6	104
Białko [g]	10%	110	21.2	54	0.7	33.7	21.6	131.3	120
Tłuszcz [g]	10%	66	8.5	19.7	0.1	13.9	5.4	47.8	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	3.8	0	3	3.6	12.6	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.5	0	4.6	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.8	0	4.7	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	125.1	0	55.5	0	181.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	88.61	92.77	8.56	83.35	4.5	277.81	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.3	20.28	5.54	6.18	4.5	48.81	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.53	6.58	1.36	1.03	0	10.51	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.07
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.41
Sód [mg]	10%	2000	1085.68	308.52	2.16	748.04	504	2648.41	131
Potas [mg]	10%	4700	228	1761.46	144	480.12	0	2613.58	55
Wapń [mg]	10%	900	37.18	212.92	6.48	67.8	0	324.39	37
Fosfor [mg]	10%	580	43.39	632.11	17.28	235.12	0	927.91	160
Magnez [mg]	10%	304.5	21.26	122.06	5.76	29.44	0	178.53	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	4.36	0.43	1.02	0	6.3	98
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	24.16	1.62	15.98	0	47.99	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.13	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.45	0.53	3.34	0	8.87	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.3	0.01	0.1	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.55	0.03	0.29	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	23.58	0.65	7.09	0	31.66	276
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	14.49	0.97	9.59	0	28.79	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.85	0	2.07	1.4	6.62	147

## 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	655.3	657.6	105	543.2	77.7	2039.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2753.3	2773.5	445.2	2288	330.4	8590.6	102
Białko [g]	10%	110	23.6	57.5	1	21.5	12.4	116.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	24.9	14	0.3	16.1	0	55.4	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	3.7	0.1	3.7	0	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	3.3	0	4.5	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.3	0	4.3	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	175.1	0	108	0	284	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.9	79.27	25.38	78.52	7.02	275.11	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	8.17	9.86	20.73	3.51	7.02	49.31	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.74	7.85	1.83	0.97	0	12.41	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.59
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.76
Sód [mg]	10%	2000	1373.95	250.56	1.08	916.41	54	2596.01	131
Potas [mg]	10%	4700	250.5	1329.75	426.6	268.45	0	2275.31	48
Wapń [mg]	10%	900	38.53	118.29	6.48	25.27	0	188.58	21
Fosfor [mg]	10%	580	46.27	315.61	21.6	78.22	0	461.71	79
Magnez [mg]	10%	304.5	23.24	107.23	35.64	11.53	0	177.65	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	5.08	0.43	1.21	0	7.24	114
Witamina A [μg]	25%	565	6.9	106.59	8.1	15.52	0	137.12	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.52	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	1.54	1.95	0.22	3.03	0	6.76	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.51	0.03	0.06	0	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.47	0.1	0.18	0	0.81	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.35	4.44	0.51	0.78	0	6.09	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.13	63.95	4.85	9.31	0	82.27	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.81	0.69	0	2.54	0.15	6.49	144

## 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	581.5	713.2	66.3	572.5	127	2060.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2452.1	3009.7	280.8	2413.4	533.3	8689.6	103
Białko [g]	10%	110	24.5	58.4	1.9	29.6	7.9	122.4	111
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	12.7	0.8	15.5	5.4	48.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.8	0.3	4.7	3.2	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.6	0	1.5	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.9	0	3.1	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	118.8	0	1	0	120.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.7	96.91	12.96	79.04	11.7	290.32	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.96	20.66	0.34	4.66	11.7	47.34	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.7	11.2	0.34	0.9	0	15.14	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.16
Sód [mg]	10%	2000	858.25	312.69	8.64	1112.67	129.6	2421.86	121
Potas [mg]	10%	4700	338.7	2639.2	0	276.97	0	3254.88	69
Wapń [mg]	10%	900	61.93	241.6	0	69.22	216	588.76	66
Fosfor [mg]	10%	580	32.77	794.52	0	158.41	0	985.7	170
Magnez [mg]	10%	304.5	18.74	175.92	0	26.11	0	220.78	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	4.22	0	0.61	0	6.52	102
Witamina A [μg]	25%	565	7.65	85.77	0	6.75	0	100.17	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.2	0	1.03	0	2.25	22
witamina E [mg]	30%	9	1.49	3.38	0	1.54	0	6.42	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.5	0	0.07	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.71	0	0.27	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.35	26.96	0	0.44	0	27.76	241
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.58	51.46	0	4.05	0	60.1	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	0.86	0.02	3.09	0.36	6.05	134

## 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	543.4	624.2	189	470.5	153	1980.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2294.7	2627.4	797.4	1989.3	643.5	8352.4	99
Białko [g]	10%	110	22.5	36.5	9.2	22.5	21.6	112.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	11.1	15.8	4.1	7.5	5.4	44	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4	2.6	1.6	3.6	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0.8	1.5	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.9	0	3.2	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	12.2	0	0	84.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.03	89.86	29.44	79.06	4.5	291.91	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.71	14.47	27.54	4	4.5	63.23	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.62	11.79	1.62	1.82	0	16.86	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.51
Sód [mg]	10%	2000	743.95	322.4	119.49	684.36	504	2374.22	118
Potas [mg]	10%	4700	250.5	807.45	346.17	314.94	0	1719.07	36
Wapń [mg]	10%	900	38.53	89.85	294.58	27.47	0	450.44	50
Fosfor [mg]	10%	580	46.27	197.53	238.09	29.86	0	511.76	88
Magnez [mg]	10%	304.5	23.24	52.05	29.45	15.12	0	119.88	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.57	0.24	0.97	0	4.3	67
Witamina A [μg]	25%	565	6.9	58.19	2.04	24.48	0	91.63	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0.02	1.01	0	2.75	27
witamina E [mg]	30%	9	1.54	2.24	0.09	2.5	0	6.39	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.19	0.08	0.06	0	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.28	0.39	0.05	0	0.78	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.35	3.53	0.23	1.02	0	5.14	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.13	34.91	1.22	14.69	0	54.97	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.06	0.89	0.33	1.9	1.4	5.93	132

## 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	524.8	786.9	41.5	605	127	2085.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2217.8	3308.5	175.4	2543.5	533.3	8778.7	103
Białko [g]	10%	110	25.5	50.7	0.3	19.4	7.9	104	94
Tłuszcz [g]	10%	66	9.7	25.2	0.3	21.9	5.4	62.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	3.4	0	7.4	3.2	17.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	13	0	1.5	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	7	0	3.2	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	107.6	0	0	0	108.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.56	93.5	10.08	82.99	11.7	282.84	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.05	19.89	9.72	6.75	11.7	54.12	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.53	8.76	1.71	1.09	0	13.1	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	2000	1226.08	270.61	0	1263.51	129.6	2889.81	144
Potas [mg]	10%	4700	228	2496.31	0	228.55	0	2952.87	63
Wapń [mg]	10%	900	37.18	126.19	0	11.17	216	390.55	43
Fosfor [mg]	10%	580	43.39	700.46	0	17.02	0	760.87	131
Magnez [mg]	10%	304.5	21.26	156.1	0	7.93	0	185.3	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	5.39	0	0.55	0	6.42	100
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	83.76	0	15.52	0	105.51	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	1.53	4.64	0	2.23	0	8.42	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.35	0	0.04	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.56	0	0.03	0	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	14.12	0	0.76	0	15.21	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	42.64	0	9.31	0	55.69	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.75	0	3.5	0.36	7.22	160

## 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	562.2	812	109.7	499.7	51	2034.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2368.9	3413.6	464.3	2109.7	215.1	8571.8	102
Białko [g]	10%	110	24.3	54.8	2.7	20	2.1	104.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	25	1.3	10.8	1.3	54.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	9.4	0.3	2	0.2	16.4	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	8.4	0.5	3.3	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4	0.1	4	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	318.5	148.5	41	0.3	0	508.5	170
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.8	97.8	22.07	81.09	7.55	290.34	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.48	15.36	13.3	5.58	7.29	46.02	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.73	12.19	0.86	1.27	0	16.07	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.06
Sód [mg]	10%	2000	782.18	364.6	17.86	903.9	756	2824.55	141
Potas [mg]	10%	4700	375.72	1594.97	53.35	292.29	0	2316.34	49
Wapń [mg]	10%	900	75.5	148.63	12.89	56.68	0	293.71	32
Fosfor [mg]	10%	580	215.39	632.74	30.41	75.56	0	954.12	164
Magnez [mg]	10%	304.5	20.97	121.35	4.22	24.4	0	170.95	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.51	4.46	0.45	0.87	0	8.3	130
Witamina A [μg]	25%	565	16.27	30.88	15.69	7.99	0	70.85	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.51	1.14	0.19	1.02	0	4.87	48
witamina E [mg]	30%	9	2.76	3.62	0.09	2.2	0	8.68	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.35	0.01	0.06	0	0.53	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.5	0.07	0.12	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.83	21.5	0.08	0.41	0	22.83	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.76	18.53	9.41	4.79	0	42.51	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	1.01	0.04	2.51	2.1	7.06	156

## 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	583.4	883.3	61.5	501.1	127	2156.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2465.3	3711.4	260.5	2119.5	533.3	9090.3	107
Białko [g]	10%	110	38.8	41.1	0.9	20	7.9	108.8	98
Tłuszcz [g]	10%	66	10.5	32.2	0.3	8	5.4	56.5	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	7.7	0	1.9	3.2	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	12.9	0	1.6	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.2	0	3.2	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.9	119.5	0	1.3	0	159.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84	109.66	14.31	87.66	11.7	307.34	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.49	25.34	14.13	3.93	11.7	62.61	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.7	4.81	1.26	0.97	0	8.75	29
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.41
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.17
Sód [mg]	10%	2000	718.5	199.88	0	892.85	129.6	1940.84	97
Potas [mg]	10%	4700	448.32	820.12	0	237.72	0	1506.17	32
Wapń [mg]	10%	900	140.86	219.6	0	19.02	216	595.49	66
Fosfor [mg]	10%	580	345.05	427.53	0	35.41	0	807.99	139
Magnez [mg]	10%	304.5	40.46	55.25	0	8.75	0	104.47	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.25	2.38	0	0.57	0	4.21	66
Witamina A [μg]	25%	565	9.11	58.62	0	15.52	0	83.25	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.56	0.81	0	1.01	0	3.39	34
witamina E [mg]	30%	9	1.74	4.81	0	2.24	0	8.8	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.16	0	0.04	0	0.33	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.76	0	0.06	0	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.46	2.67	0	0.77	0	5.91	51
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.46	35.17	0	9.31	0	49.95	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.99	0.55	0	2.48	0.36	4.85	108

## 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	533.8	671.1	56.2	682.7	153	2097	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2253.6	2832	237.9	2867	643.5	8834	106
Białko [g]	10%	110	22.9	48	0.1	28	21.6	120.7	110
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	13.2	0.1	27.2	5.4	57.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	3.4	0	10.7	3.6	20.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.6	0	1.5	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	2.7	0	3.2	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	92.9	0	0	0	220.7	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.49	93.82	14.48	81.91	4.5	281.22	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	8.52	20.3	12.42	6.99	4.5	52.75	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.7	7.92	1.55	1.09	0	13.27	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.88
Sód [mg]	10%	2000	1008.1	239.95	6.21	1418.31	504	3176.57	158
Potas [mg]	10%	4700	386.85	2334.87	95.22	228.55	0	3045.51	65
Wapń [mg]	10%	900	79.03	261.03	3.1	11.17	0	354.34	39
Fosfor [mg]	10%	580	106.12	665.35	11.38	17.02	0	799.88	138
Magnez [mg]	10%	304.5	23.24	147.66	6.21	7.93	0	185.05	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.49	3.71	0.31	0.55	0	7.07	111
Witamina A [μg]	25%	565	7.65	90.5	3.45	15.52	0	117.12	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.47	0	1.01	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	1.67	3.04	0.4	2.23	0	7.36	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.43	0	0.04	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.69	0.02	0.03	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	19.18	0.58	0.76	0	20.91	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.58	54.3	2.06	9.31	0	70.27	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	0.66	0.01	3.93	1.4	7.94	176

## 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	515.2	646.7	192	635	127	2116.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2179.6	2724	814.7	2677.9	533.3	8929.7	106
Białko [g]	10%	110	22.2	31.5	17.2	40.3	7.9	119.4	109
Tłuszcz [g]	10%	66	7.4	18	0.3	16.4	5.4	47.6	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	2.7	0.1	5.9	3.2	13.9	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	8.4	0	3.5	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	4.6	0	4.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	66.3	0	23.6	0	91.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	90.65	91.61	30.91	81.68	11.7	306.56	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.72	19.05	26.27	7.83	11.7	78.58	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.69	4.08	1.83	0.81	0	8.42	29
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.13
Sód [mg]	10%	2000	676.18	249.77	55.08	1173.03	129.6	2283.67	114
Potas [mg]	10%	4700	297.12	888.67	426.6	298.69	0	1911.09	40
Wapń [mg]	10%	900	75.52	86.01	6.48	21.88	216	405.9	45
Fosfor [mg]	10%	580	142.48	279.41	21.6	84.82	0	528.32	92
Magnez [mg]	10%	304.5	13.97	63.41	35.64	25.58	0	138.62	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.64	3.51	0.43	0.85	0	5.44	85
Witamina A [μg]	25%	565	15.67	14.64	8.1	6.07	0	44.49	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.48	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	2.24	2.97	0.22	1.93	0	7.38	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.13	0.03	0.07	0	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.24	0.1	0.07	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.86	11.4	0.51	2.34	0	15.12	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	8.78	4.85	3.64	0	26.69	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.69	0.15	3.25	0.36	5.7	127

## 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	617	582.6	96.6	724.2	77.7	2098.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2597.1	2444.6	410.1	3038.9	330.4	8821.4	105
Białko [g]	10%	110	28.8	50.5	1.3	30.9	12.4	124	112
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	21.6	0	30.7	0	72	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	6.9	0	7.4	0	22.5	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.6	0	10.6	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.1	0	6.6	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	175	0	324	0	499.9	166
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.09	50.93	23.49	81.59	7.02	245.13	107
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.61	14.55	22.95	4.05	7.02	53.19	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.53	8.97	1.35	1.53	0	13.38	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.95
Sód [mg]	10%	2000	1193.68	328.2	0.1	1123.78	54	2699.79	135
Potas [mg]	10%	4700	228	1938.49	0	434.88	0	2601.38	55
Wapń [mg]	10%	900	37.18	107.97	0	64.27	0	209.43	23
Fosfor [mg]	10%	580	43.39	255.87	0	215.47	0	514.73	88
Magnez [mg]	10%	304.5	21.26	86.46	0	23.9	0	131.63	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	3	0	2.73	0	6.21	97
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	82.27	0	31.08	0	119.58	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	2.54	0	4.02	40
witamina E [mg]	30%	9	1.53	2.3	0	4.84	0	8.69	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.3	0	0.11	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.31	0	0.51	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	5.79	0	0.94	0	7.06	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	49.36	22.95	18.65	0	94.7	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.31	0.91	0	3.12	0.15	6.74	149

## 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	562.2	771.9	153.3	486	153	2126.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2378.1	3256.6	650.3	2054.4	643.5	8983.1	107
Białko [g]	10%	110	19.8	36.2	18.1	24.3	21.6	120.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	8.1	16.4	0.8	8.4	5.4	39.2	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	4.1	0.3	2.3	3.6	12.4	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.3	0	1.9	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.7	0	3.2	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	37.7	0	5.4	0	44.1	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	103.72	123.33	18.49	78.7	4.5	328.76	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	11.82	25.67	5.87	5.04	4.5	52.92	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.7	7.29	0.34	1.11	0	11.44	38
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.75
Sód [mg]	10%	2000	1094.73	981.48	62.63	656.97	504	3299.83	165
Potas [mg]	10%	4700	338.72	1054.34	0	342.2	0	1735.28	36
Wapń [mg]	10%	900	62.66	156.3	0	51.82	0	270.8	30
Fosfor [mg]	10%	580	32.77	236.15	0	107.56	0	376.49	66
Magnez [mg]	10%	304.5	19.01	68.53	0	27.99	0	115.55	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	2.58	0	0.71	0	5	78
Witamina A [μg]	25%	565	7.65	35.55	0	9.13	0	52.33	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.62	0	1.04	0	2.67	26
witamina E [mg]	30%	9	1.49	2.44	0	1.69	0	5.63	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.2	0	0.07	0	0.3	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.31	0	0.17	0	0.55	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.35	4.32	0	0.68	0	5.37	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.58	21.33	0	5.48	0	31.4	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.04	2.72	0.17	1.82	1.4	8.24	183

## 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	514.4	774.9	37.8	584.7	127	2039	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.5	3251.9	160.1	2460.9	533.3	8581.9	102
Białko [g]	10%	110	26.8	45.9	0.1	23.5	7.9	104.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	8	28.8	0	18.9	5.4	61.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	3.8	0	5.5	3.2	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	15.4	0	1.5	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	8.2	0	3.2	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	139.9	0	0	0	141.7	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.53	88.2	9.9	80.43	11.7	274.77	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.09	13.01	9.18	3.46	11.7	43.45	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.62	10.78	1.62	0.97	0	14.99	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.07
Sód [mg]	10%	2000	1068.4	390.34	0	1058.31	129.6	2646.66	132
Potas [mg]	10%	4700	293.7	2460.81	0	228.55	0	2983.07	63
Wapń [mg]	10%	900	81.73	186.47	0	11.17	216	495.38	55
Fosfor [mg]	10%	580	154.27	676.12	0	17.02	0	847.42	147
Magnez [mg]	10%	304.5	27.29	162.29	0	7.93	0	197.52	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.6	5.16	0	0.55	0	6.32	99
Witamina A [μg]	25%	565	6.9	94.89	0	15.52	0	117.32	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.74	0	1.01	0	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	1.55	5.69	0	2.23	0	9.48	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.43	0	0.04	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.64	0	0.03	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.44	12.79	0	0.76	0	14	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.13	31.52	0	9.31	0	44.98	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	1.08	0	2.93	0.36	6.61	147

## 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	562.2	839.2	117.9	501.8	51	2072.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2368.9	3520.3	499	2121.2	215.1	8724.7	104
Białko [g]	10%	110	24.3	57.9	3.9	18.4	2.1	106.8	98
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	32.4	1.7	7.9	1.3	59.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	4.9	0.5	1.9	0.2	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	15.2	0.7	1.4	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.5	0.1	3.2	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	318.5	144.3	58.7	0	0	521.5	174
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.8	84.79	21.88	90.96	7.55	287.01	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.48	22.23	13.93	6.68	7.29	54.62	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.73	11.86	0.33	3.76	0	17.69	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.81
Sód [mg]	10%	2000	782.18	332.42	24.38	890.91	756	2785.91	140
Potas [mg]	10%	4700	375.72	2293.6	21.86	617.5	0	3308.69	70
Wapń [mg]	10%	900	75.5	134.73	7.74	57.65	0	275.64	30
Fosfor [mg]	10%	580	215.39	709.22	33.28	86.44	0	1044.35	180
Magnez [mg]	10%	304.5	20.97	149.84	1.95	43.59	0	216.36	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.51	4.41	0.35	1.16	0	8.45	132
Witamina A [μg]	25%	565	16.27	46.55	36.97	21.2	0	121.01	22
Witamina D [μg]	10%	10	2.51	1.08	0.27	1.01	0	4.88	49
witamina E [mg]	30%	9	2.76	6.45	0.09	1.93	0	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.45	0	0.12	0	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.58	0.08	0.08	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.83	26.8	0	1.51	0	29.16	253
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.76	27.93	0	12.72	0	50.42	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	0.92	0.06	2.47	2.1	6.96	153

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2071.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8729.6	104
Białko [g]	10%	110	112.5	102
Tłuszcz [g]	10%	66	54.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	209.1	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	288.75	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	54.89	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.38	45
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2723.17	136
Potas [mg]	10%	4700	2355.63	50
Wapń [mg]	10%	900	366.64	41
Fosfor [mg]	10%	580	661.3	114
Magnez [mg]	10%	304.5	154.87	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.98	94
Witamina A [µg]	25%	565	89.52	16
Witamina D [µg]	10%	10	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	7.81	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.03	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	50.21	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.8	151