

Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 28.09-18.10.2026 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, 2026-09-28				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, pomidor 50%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # passata pomidorowa m 9% [składniki: pomidory, sól], wieprzowina szynka surowa 6%, kapusta biała 4%, ryż biały 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], sól biała, pieprz czarny mielony, majeranek suszony 3. #drobiowy kotlet pożarski,	1. Brzoskwinia 80.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, ogórek 50% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 8%, koper ogrodowy 3%, sól biała 7. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry nowa 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], olej rzepakowy uniwersalny 4%, #jaja gotowane 4% 4. p# Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: kapusta biała 50%, marchew 23%, jabłko 10%, # ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, sól biała 5. RW Ziemniaki duszone 200.00g składniki: ziemniaki średnie 80%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%		50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-29				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: woda wodociągowa 44%, ziemniaki późne 14%, brokuły 14%, ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], sól biała, pieprz czarny mielony 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: woda wodociągowa 70%, #kasza	1. Gruszka 130.00g składniki: gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

d, barwnik (karoteny).] 5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: rzodkiewka 50%, pomidor 50% 6. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. #Jaja gotowane 50.00g	bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 87%, olej rzepakowy uniwersalny 10%, # mąka tortowa typ 450 m 3% [składniki: mąka pszenna typ 450], majeranek suszony, sól biała, pieprz czarny mielony 5. p# Sos po węgiersku 150.00g składniki: woda wodociągowa 46%, # fasola czerwona konserwowa m 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], pieczarka uprawna świeża 13%, papryka czerwona 13%, # mąka tortowa typ 450 m 3% [składniki: mąka pszenna typ 450], p# śmietanka uht, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], olej rzepakowy uniwersalny 1%, sól biała, pieprz czarny mielony 6. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 7. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]		5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: pomidor 88%, rukola 13% 6. #pasztet (kurczak+cielećcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielece 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 7. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 3 - Środa, 2026-09-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], ziemniaki późne 14%, kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], koper ogrodowy 1%, sól biała, pieprz	1. RW Jabłko 200.00g składniki: jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, # ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe, kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #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.]	czarny mielony 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza jaglana 30% 4. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: marchew 40%, brokuły 30%, kalafior 30% 5. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]		(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, pomidor 50% 6. p# Sałatka ryżowa z szynką 150.00g składniki: woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), cukinia 21%, ryż biały 14%, # kukurydza konserwowa m 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # majonez dekoracyjny winiary m 6% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], pietruszka liście 1%, pieprz czarny mielony 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-01				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem (z czerwoną fasolą) + 350.00g składniki: woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych	1. Śliwki 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: pomidor 88%, roszponka warzywna 13% 6. P#w kielbasa żywiewca smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # fasola czerwona konserwowa m 10% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, p# śmietanka uht, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], olej rzepakowy uniwersalny 2%, koper ogrodowy 1%, sól biała, pieprz czarny mielony, przyprawa curry prymat 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 5. p#o Surówka z buraka i kapusty 150.00g składniki: burak 33%, kapusta biała 33%, marchew 10%, jabłko 10%, # ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 1%, ocet jabłkowym 6% 6. Udko pieczone 130.00g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, olej rzepakowy uniwersalny 9%, majeranek suszony 1%, papryka czerwona mielona słodka		4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, ogórek 50% 6. p#w Polędwiczanka 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 pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250] 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: #jaja gotowane 92%, p# jogurt naturalny fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	
Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa parzybroda (z białej kapusty) 400.00g składniki: woda wodociągowa 43%, ziemniaki późne 14%, kapusta biała 14%,	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda,	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: ogórek 50%, pomidor 50% 6. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. Miód pszczeli 25.00g	p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], sól biała 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 4. P# Surówka z kapusty pekińskiej meksykańska 150.00g składniki: kapusta pekińska 33%, # fasola czerwona konserwowa m 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], marchew 13%, # kukurydza konserwowa m 10% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], jabłko 7%, # ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 3%, ocet jabłkowym 6%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony 5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: miruna (ryba) 62%, olej rzepakowy uniwersalny 12%, jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], cytryna 4%, pieprz czarny mielony, sól biała	suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: ogórek 88%, rukola 13% 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 80.00g składniki: # ciecierzycy po ugotowaniu m 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], szczypiorek 3%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, czosnek 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
--	---	---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2026-10-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, ogórek 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. #pasztet (kurczak+kaczka) 50.00g [składniki: woda, mięso z kaczki 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw, aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: woda wodociągowa 56%, ziemniaki późne 14%, marchew 9%, kurczak tuszka 9%, kasza jęczmienna perłowa 4%, p# śmietanka uht, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], pietruszka korzeń 3%, por 3% 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # passata pomidorowa m 17% [składniki: pomidory, sól], woda wodociągowa 9%, koncentrat pomidorowy 30% 6%, p# śmietanka uht, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], olej rzepakowy uniwersalny 4%, cebula 3%, mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%	1. Banan 120.00g składniki: banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: pomidor 88%, roszponka warzywna 13% 6. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 30.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina] 8. p# Ser Rycki Edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-10-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: rzodkiewka 50%, ogórek 50% 6. #Jaja gotowane 100.00g 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: woda wodociągowa 52%, kurczak tuszka 20%, marchew 12%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 4%, por 4%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], olej rzepakowy uniwersalny 10%, jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: marchew 60%, jabłko 37%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, sól biała	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # mąka tortowa typ 450 m 44% [składniki: mąka pszenna typ 450], cukier 18%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, masło ekstra (mleko) 12%, żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, drożdże świeże 3%, sól biała	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: ogórek 88%, roszonek warzywna 13% 6. RW Galaretką z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: woda wodociągowa 47%, brokuły 20%, mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # majonez dekoracyjny winiary m 7% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], marchew 3%, pietruszka korzeń 3%, pietruszka liście 1%, żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-10-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p#	1. Gruszka 150.00g składniki: gruszka 100% 2. p# Serek wiejski lekki	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury

spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoten).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], pomidor 50% 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] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)]	mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 350.00g składniki: woda wodociągowa 59%, ziemniaki późne 14%, pieczarka uprawna świeża 9%, kurczak tuszka 9%, k#mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], sól biała, pieprz czarny mielony] 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: woda wodociągowa 70%, #kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: woda wodociągowa 68%, #musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], p# śmietanka uht, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, czosnek 1% 5. #Jaja sadzone 100.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 91%, olej rzepakowy uniwersalny 9% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 200.00g składniki: fasolka szparagowa mrożona 100% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]	DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoten).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, ogórek 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # ciecierzycy po ugotowaniu m 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# pomidory suszone w oleju m 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	bakterii jogurtowych]
---	--	---	---	------------------------------

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-10-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 400.00g składniki: woda wodociągowa 34%, dynia 14%, ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], kurczak tuszka 9%, fasolka szparagowa mrożona 9%, # kasza orkiszowa 2% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], koncentrat pomidorowy 30% 1%, natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 3. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: wieprzowina szynka surowa 33%, marchew 21%, papryka czerwona 20%, # passata pomidorowa m 17% [składniki: pomidory, sól], olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], p# śmietanka uht, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], papryka czerwona mielona słodka 1%, pietruszka liście, majeranek suszony, sól biała, pieprz czarny mielony 4. p#o Surówka z buraka i kapusty 150.00g składniki: burak 33%, kapusta biała 33%, marchew 10%, jabłko 10%, # ogórek kwaszony 8% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 1%, ocet jabłkowym 6% 5. Kasza jęczmienna ugotowana	1. #galaretka z brzoskwiniami 200.00g składniki: #galaretka o smaku brzoskwińowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], brzoskwinie połówki w syropie vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, ogórek 50% 6. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 80.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, pieczarka uprawna świeża 15%, jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 7. P# Twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 8%, pietruszka liście 3%, sól biała, pieprz czarny mielony	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

	250.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]			
Dzień: 10 - Środa, 2026-10-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], pomidor 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa fasolowa 400.00g składniki: woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], ziemniaki późne 14%, fasola biała konserwowa dawtona 10%, kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], majeranek suszony, ziele angielskie całe, liść laurowy, sól biała] 3. # Szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną i kapustą 300.00g składniki: szynka wieprzowa gotowana 33%, kapusta kiszona z marchewką 33% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], k#mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], woda wodociągowa 13%, cebula 2%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, sól biała] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]	1. Banan 120.00g składniki: banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: pomidor 88%, rukola 13% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], olej rzepakowy uniwersalny 7% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 8%, koper ogrodowy 3%, sól biała			trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	--	--

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-10-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], pomidor 50% 6. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 7. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 400.00g składniki: woda wodociągowa 44%, ziemniaki późne 15%, ogórek kwaszony 15%, marchew 9%, kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], pietruszka korzeń 3%, por 3%, sól biała 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż (jaja) 4% 5. # surówka colesław 150.00g składniki: kapusta biała 62%, marchew 23%, cebula 10%, # majonez dekoracyjny winiary m 3% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda (gorczyca) 1%, ocet jabłkowym 6%, sól biała	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, pomidor 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-10-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: ogórek 88%, roszponka warzywna 13% 6. #Jaja gotowane 50.00g 7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 400.00g składniki: woda wodociągowa 49%, ziemniaki późne 14%, szpinak mrożony 9%, marchew 9%, kurczak tuszka 9%, por 3%, pietruszka korzeń 3%, p# śmietanka uht, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], kasza jaglana 3%, sól biała 3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: miruna (ryba) 70%, p# bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka sojowa, e300,], jaja kurze całe (jaja) 10%, olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # mąka tortowa typ 450 m 8% [składniki: mąka pszenna typ 450], masło ekstra (mleko) 2% 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, pomidor 50% 6. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 70.00g składniki: #dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], woda wodociągowa 30%, płatki ryżowe s 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], marchew 10%, olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-10-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: ogórek 50%, pomidor 50% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem kalafiorowa 400.00g składniki: kalafior 37%, ziemniaki późne 20%, woda wodociągowa 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], kurczak tuszka 9%, p# jogurt naturalny fruvita kremowy 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], sól biała] 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 5. p# Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: burak 50%, marchew 23%, jabłko 10%, # ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6% 6. p#o Schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 40%, woda wodociągowa 40%, p# śmietanka uht, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 4%, chrzan 2%	1. Banan 120.00g składniki: banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: ogórek 88%, rukola 13% 6. #Kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)] 8. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: ziemniaki średnie 45%, marchew 15%, #jaja gotowane	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			15%, # ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # kukurydza konserwowa m 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # groszek zielony konserwowy m 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # majonez dekoracyjny winiary m 1% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], pietruszka liście, sól biała, pieprz czarny mielony	
Dzień: 14 - Niedziela, 2026-10-11				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: rzodkiewka 50%, ogórek 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: # jaja gotowane 92%, p# jogurt naturalny fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: woda wodociągowa 52%, kurczak tuszka 20%, marchew 12%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 4%, por 4%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, sól] 4. p#o Devolay drobiowy, z serem, w panierce, pieczony 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 8% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# ser rycki edam light 8% [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], sól biała 5. #ryż pomidorowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 45%, ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych	1. #Placek łaciaty (z serem) 70.00g składniki: p# ser twarogowy półtłusty 27% [składniki: mleko , śmietanka , bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # mąka tortowa typ 450 m 18% [składniki: mąka pszenna typ 450], mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, jaja gotowane iż (jaja) 11%, cukier 11%, olej rzepakowy uniwersalny 8%, masło ekstra (mleko) 5%, powidła śliwkowe 3%, # kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu m 1% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], # budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], soda oczyszczona	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: pomidor 88%, roszponka warzywna 13% 6. p# Pasta twarogowa z buraczkem gotowanym 60.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego], burak 35%, p# jogurt naturalny fruvita	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczanego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	proporcjach: marchew, pietruszka, seler], papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: marchew 64%, groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, # mąka tortowa typ 450 m 1% [składniki: mąka pszenna typ 450] 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: woda wodociągowa 68%, #musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], p# śmietanka uht, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, czosnek 1%		kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 6%, koper ogrodowy 2% 7. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]	
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-10-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: rzodkiewka 50%, ogórek 50% 6. #drobiowa rolada kanapkowa z	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: woda wodociągowa 57%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, wieprzowina szynka surowa 9%, passata s 8%, papryka czerwona 4%, koncentrat pomidorowy 30% 4%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, cebula 1%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], pieprz czarny mielony, czosnek, sól biała, # papryka słodka suszona [składniki: papryka słodka mielona], majeranek suszony] 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki:	1. RW Jabłko 150.00g składniki: jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: ogórek 88%, roszponka warzywna 13% 6. # Pasta z tuńczyka i jajka 60.00g składniki: # tuńczyk w	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

szpinakiem 50.00g składniki: kurczak tuszka 65%, p# ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], szpinak 9%, jaja kurze całe (jaja) 9% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	# mąka tortowa typ 450 m 37% [składniki: mąka pszenna typ 450], mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, jaja kurze całe (jaja) 15%, olej rzepakowy uniwersalny 10%, cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], stovit fruta jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], p# śmietanka uht, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]		kawałkach w sosie własnym m 43% [składniki: tuńczyk (ryba) w kawałkach [euthynnus (katsuwonus) pelamis l.], woda, sól], jaja gotowane iżż (jaja) 43%, # majonez dekoracyjny winiary m 13% [składniki: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], koper ogrodowy 1% 7. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	--	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-10-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], pomidor 50% 6. #Jaja gotowane 50.00g 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z groszkiem+ 400.00g składniki: woda wodociągowa 43%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], groszek zielony mrożony 14%, ziemniaki późne 13%, kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], sól biała 3. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], olej rzepakowy uniwersalny 10%, jaja kurze cate (jaja) 8% 4. P# Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: kapusta pekińska 35%, marchew 23%, # kukurydza konserwowa m 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], jabłko 10%, # ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, pietruszka liście, sól biała, pieprz czarny mielony 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]	1. Banan 120.00g składniki: banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 17 - Środa, 2026-10-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: rzodkiewka 50%, pomidor 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 70.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 350.00g składniki: woda wodociągowa 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # passata pomidorowa m 29% [składniki: pomidory, sól], kurczak tuszka 9%, koncentrat pomidorowy 30% 4%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], sól biała 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. p# Gulasz z pieczarkami i indykiem 250.00g składniki: indyk tuszka 37%, pieczarka uprawna świeża 22%, woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], cebula 7%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, # mąka tortowa typ 450 m 1% [składniki: mąka pszenna typ 450], sól biała, pieprz czarny mielony 5. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: woda wodociągowa 70%, #kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: burak 83%, jabłko 14%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała	1. Gruszka 130.00g składniki: gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, ogórek 50% 6. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-10-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez	1. p# Kompot wieloowocowy	1. #sok z buraka i jabłka 400.00g	1. Herbata czarna, bez cukru	1. p# Serek homogenizowany

cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], rzodkiewka 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Żurek z jajkiem i białą kielbasą 400.00g składniki: woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iżż (jaja) 14%, #kielbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], sól biała] 3. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż (jaja) 4% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: marchew 40%, brokuły 30%, kalafior 30% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: woda wodociągowa 76%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, koper ogrodowy 4%, # mąka tortowa typ 450 m 4% [składniki: mąka pszenna typ 450], sól biała]	[składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 4Warzywa: pomidor, rukola 80.00g składniki: pomidor 88%, rukola 13% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 67%, brokuły 17%, p# ser mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], olej rzepakowy uniwersalny 7% 7. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]	naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]
---	--	---	--	---

Dzień: 19 - Piątek, 2026-10-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, ogórek 50% 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 8%, koper ogrodowy 3%, sól biała 7. #dżem czarna porzeczk(a)s) 25 g 25.00g [składniki: cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, czarna porzeczk(a), woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczk(a) czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 400.00g składniki: mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, ziemniaki średnie 20%, brokuły 18%, marchew 6%, pietruszka korzeń 1%, # seler korzeniowy 1%, # kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], sól biała, pieprz czarny mielony 3. #Groszek ptysowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 150.00g składniki: kapusta biała 30%, marchew 23%, kapusta czerwona 20%, jabłko 10%, # ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# jogurt naturalny fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, sól biała 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 6. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: miruna (ryba) 62%, olej rzepakowy uniwersalny 12%, jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], cytryna 4%, pieprz czarny mielony, sól biała 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morsk(a), aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: papryka czerwona 50%, pomidor 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # fasola czerwona konserwowa m 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], olej rzepakowy uniwersalny 7%, koper ogrodowy 4%, sól biała 7. #Jaja gotowane 50.00g	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

	pietruszką, seler], mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # mąka tortowa typ 450 m 8% [składniki: mąka pszenna typ 450], masło ekstra (mleko) 2%			
--	---	--	--	--

Dzień: 20 - Sobota, 2026-10-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: ogórek 88%, roszponka warzywna 13% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #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.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: woda wodociągowa 56%, ziemniaki późne 14%, marchew 9%, kurczak tuszka 9%, kasza jęczmienna perłowa 4%, p# śmietanka uht, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], pietruszka korzeń 3%, por 3% 3. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 58%, kapusta biała 16%, woda wodociągowa 12%, jaja kurze całe (jaja) 6%, ryż biały 4%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, sól biała, majeranek suszony 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: fasolka szparagowa mrożona 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# śmietanka uht, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], olej rzepakowy uniwersalny 2%, # mąka tortowa typ 450 m 2% [składniki: mąka pszenna typ 450]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g składniki: sałata 50%, pomidor 50% 6. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #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.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-10-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: ogórek 50%, pomidor 50% 6. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 7. p#w Polędwiczanka 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 pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: woda wodociągowa 52%, kurczak tuszka 20%, marchew 12%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 4%, por 4%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, sól] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, olej rzepakowy uniwersalny 9%, majeranek suszony 1%, papryka czerwona mielona słodka] 5. RW Ziemiaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony] 6. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: woda wodociągowa 65%, pieczarka uprawna świeża 20%, p# śmietanka uht, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # mąka tortowa typ 450 m 4% [składniki: mąka pszenna typ 450], natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], masło ekstra (mleko) 1%, pieprz czarny mielony, sól biała] 7. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: marchew 60%, jabłko 37%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, sól biała]	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], jaja kurze całe (jaja) 18%, # mąka tortowa typ 450 m 12% [składniki: mąka pszenna typ 450], cukier 9%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).] 5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: ogórek 88%, rukola 13% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

			kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-09-28

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	615.8	530	35.7	623.5	127	1932.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2594	2229.9	150.9	2622.3	533.3	8130.6	97
Białko [g]	10%	100	21.8	33.6	0.7	24.5	7.9	88.6	90
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	15.8	0.1	18.3	5.4	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	3.3	0	5.2	3.2	14.3	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	7.2	0	2.3	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	3.3	0	5.1	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	80	0	0	0	81.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.13	66.46	8.56	95.13	11.7	286.99	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.7	16.74	5.54	4.44	11.7	53.13	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.8	6.25	1.36	9.99	0	28.41	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.11
Sód [mg]	10%	2000	514.57	397.11	2.16	1316.07	129.6	2359.52	118
Potas [mg]	10%	3225	406.12	1459.01	144	330.43	0	2339.57	72
Wapń [mg]	10%	806	107.54	143.4	6.48	33.76	216	507.19	63
Fosfor [mg]	10%	552	272.89	432.65	17.28	183.25	0	906.07	163
Magnez [mg]	10%	285	68.47	99.89	5.76	64.09	0	238.22	83
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.67	2.3	0.43	2.41	0	7.82	120
Witamina A [µg]	25%	324	11.41	53.28	1.62	45.6	0	111.91	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.19	0	1.35	0	2.91	30
witamina E [mg]	30%	5.1	3.98	3.34	0.53	3.43	0	11.3	222
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.24	0.39	0.01	0.21	0	0.86	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.28	0.39	0.03	0.11	0	0.82	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.88	14.38	0.65	4	0	22.92	371
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.84	31.96	0.97	27.36	0	67.14	185
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.42	1.1	0	3.65	0.36	5.89	131

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-09-29

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	537.4	689.8	67.3	593.7	127	2015.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2259.1	2898.1	284.8	2498.9	533.3	8474.4	100
Białko [g]	10%	100	26.1	39.6	0.7	22.4	7.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	16.5	21.5	0.2	15.5	5.4	59.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	4.7	0	4.2	3.2	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	6.8	0	2.3	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.7	0.1	5.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	20.8	0	0	0	148.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.02	91.45	16.84	95.97	11.7	291	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.42	10.1	11.58	4.42	11.7	43.23	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.26	13.95	2.45	9.99	0	34.66	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.52
Sód [mg]	10%	2000	449.74	281.75	2.34	881.1	129.6	1744.54	86
Potas [mg]	10%	3225	356.88	574.85	138.06	371.29	0	1441.09	45
Wapń [mg]	10%	806	65.71	42.29	14.04	29.35	216	367.4	46
Fosfor [mg]	10%	552	187.12	142.94	17.55	177.04	0	524.66	95
Magnez [mg]	10%	285	41.24	34.75	9.36	62.29	0	147.65	51
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.41	1.72	0.35	2.44	0	6.93	107
Witamina A [μg]	25%	324	13.23	57.59	5.16	12.07	0	88.06	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.75	0	1.35	0	4.06	42
witamina E [mg]	30%	5.1	2.8	3.05	0.36	3.17	0	9.39	184
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.14	0.09	0.01	0.22	0	0.48	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.26	0.23	0.04	0.08	0	0.62	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.16	3.68	0.09	3.98	0	9.93	160
Witamina C [mg]	55%	36.5	7.93	34.55	3.1	7.24	0	52.84	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.24	0.78	0	2.44	0.36	4.36	97

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-09-30

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	607.9	535.1	89.2	724.2	153	2109.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2549	2262.3	376.7	3046.3	643.5	8877.9	105
Białko [g]	10%	100	21.3	22.6	0.7	29	21.6	95.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	24.6	7.5	0.7	20.7	5.4	59.1	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.6	2.3	0	5.2	3.6	19.9	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	1.2	0	1.8	0	4.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	1	0.1	4.2	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.2	0	0	0	21.1	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.02	96.99	21.78	110.88	4.5	313.18	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.98	13.56	17.46	6.42	4.5	50.93	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.8	5.57	3.6	11.39	0	28.37	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.84
Sód [mg]	10%	2000	1307.17	807.6	3.6	2354.71	504	4977.1	248
Potas [mg]	10%	3225	206.13	764.99	241.2	483.94	0	1696.27	52
Wapń [mg]	10%	806	50.05	61.19	7.2	342.93	0	461.38	58
Fosfor [mg]	10%	552	116.65	199.03	16.2	217.39	0	549.27	99
Magnez [mg]	10%	285	50.06	68.69	5.4	73.6	0	197.76	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.53	3.15	0.54	2.86	0	8.09	124
Witamina A [μg]	25%	324	5.25	57.41	13.8	53.57	0	130.04	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	5.1	1.9	0.8	0.68	3.33	0	6.73	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.11	0.32	0.05	0.24	0	0.75	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.09	0.27	0.04	0.12	0	0.54	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.85	3.61	0.28	4.53	0	10.29	166
Witamina C [mg]	55%	36.5	3.15	34.45	8.27	32.14	0	78.02	214
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	2.24	0.01	6.54	1.4	12.44	277

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-10-01

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	558.6	691.2	43.8	634.5	127	2055.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2347	2896.1	185.2	2668.4	533.3	8630.2	103
Białko [g]	10%	100	25.9	38.2	0.5	26	7.9	98.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	18.8	30	0.2	18.8	5.4	73.3	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	3.7	0	5	3.2	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	14.5	0	4.6	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.3	0	4.6	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	103.7	0	233.4	0	338.1	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.28	71.17	10.53	95.22	11.7	263.91	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.02	13.83	7.92	5.02	11.7	43.5	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.68	8.49	1.44	9.99	0	27.61	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.62
Sód [mg]	10%	2000	2350.09	420.47	1.8	883.81	129.6	3785.79	189
Potas [mg]	10%	3225	299.91	1413.81	187.2	419.03	0	2319.95	72
Wapń [mg]	10%	806	343.27	94.81	14.4	73.87	216	742.36	93
Fosfor [mg]	10%	552	112.6	196.68	18	318.21	0	645.49	117
Magnez [mg]	10%	285	36.38	71.41	7.2	72.37	0	187.37	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.45	2.34	0.45	3.9	0	8.16	125
Witamina A [µg]	25%	324	12.22	43.21	3.9	45.6	0	104.93	32
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0	0	2.13	0	3.15	31
witamina E [mg]	30%	5.1	2.38	5.63	0.6	3.27	0	11.89	233
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.13	0.2	0.04	0.24	0	0.63	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.08	0.19	0.03	0.45	0	0.75	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.3	5.63	0.41	4.03	0	12.39	200
Witamina C [mg]	55%	36.5	7.33	25.92	2.34	27.36	0	62.96	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.52	1.16	0	2.45	0.36	9.46	210

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-10-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	494.5	714.5	193.5	539.3	153	2094.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2087.4	2991.5	813.5	2270	643.5	8806.1	106
Białko [g]	10%	100	15.2	31.3	3.6	24.2	21.6	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	8.4	32.2	6.3	14.8	5.4	67.3	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	5	0.7	4.4	3.6	16.4	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	15.1	0	4.2	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	7.9	0	4.7	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	72.5	0	12.4	0	93.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.06	79.33	31.5	80.54	4.5	288.93	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.01	14.63	4.05	4.37	4.5	34.56	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	9.42	1.89	6.78	0	25.64	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.23
Sód [mg]	10%	2000	299.67	431.17	127.8	2053.19	504	3415.84	171
Potas [mg]	10%	3225	329.97	1548.13	0	254	0	2132.11	66
Wapń [mg]	10%	806	87	122.4	0	336.24	0	545.65	68
Fosfor [mg]	10%	552	220.96	290.05	0	143.51	0	654.53	119
Magnez [mg]	10%	285	42.28	91.67	0	41.93	0	175.89	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.68	2.73	0	1.52	0	5.94	91
Witamina A [μg]	25%	324	9.71	62.62	0	5.9	0	78.23	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.69	0	4.72	0	6.47	65
witamina E [mg]	30%	5.1	2.19	5.9	0	2.59	0	10.7	210
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.14	0.3	0	0.12	0	0.56	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.28	0.32	0	0.08	0	0.69	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.23	5.94	0	2.43	0	10.61	171
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.82	37.57	0	3.54	0	46.94	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.83	1.19	0.35	5.7	1.4	8.53	190

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-10-03

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	509.6	704.9	105	553.3	167.2	2040.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2142.3	2966.6	445.2	2322.3	704	8580.6	101
Białko [g]	10%	100	19.4	35.4	1	20.8	7.4	84.1	83
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	20.8	0.3	20.7	5.3	63.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	4	0.1	6.8	3.4	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	8.2	0	1.6	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.7	0	3.6	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	63.4	0	0	0	64.3	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.91	96.99	25.38	74.29	22.38	294.96	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.52	14.4	20.73	5.59	21.6	66.85	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.61	6.41	1.83	6.96	0	22.82	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.53
Sód [mg]	10%	2000	546.85	257.01	1.08	1674.27	48.6	2527.82	126
Potas [mg]	10%	3225	215.49	993.73	426.6	274.54	0	1910.38	60
Wapń [mg]	10%	806	48.97	52.26	6.48	170.79	0	278.51	34
Fosfor [mg]	10%	552	115.21	330.24	21.6	95.14	0	562.2	102
Magnez [mg]	10%	285	37.46	69.72	35.64	34.39	0	177.22	62
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.46	2.33	0.43	1.45	0	5.68	88
Witamina A [µg]	25%	324	6.44	16.46	8.1	12.07	0	43.08	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	5.1	1.95	3.36	0.22	2.37	0	7.91	155
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.12	0.22	0.03	0.13	0	0.51	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.1	0.25	0.1	0.05	0	0.51	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.85	12.32	0.51	2.29	0	16.98	274
Witamina C [mg]	55%	36.5	3.86	9.87	4.85	7.24	0	25.85	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.51	0.71	0	4.65	0.13	6.31	140

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-10-04

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	525.3	786	152.7	533.1	51	2048.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2208.7	3293.7	642.3	2240.3	215.1	8600.3	103
Białko [g]	10%	100	25	39.4	2.8	26.2	2.1	95.7	95
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	33.2	5.3	17.2	1.3	73.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	6	3.2	4.2	0.2	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	14	1.5	1.7	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.4	0.1	3.7	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	81.6	39.4	13	0	388.8	129
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.36	87.34	23.57	72.13	7.55	264.96	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.69	18.35	9.09	4.09	7.29	43.52	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.01	10.42	0.61	7.62	0	26.67	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.36
Sód [mg]	10%	2000	435.07	298.72	37.32	1925.52	756	3452.65	173
Potas [mg]	10%	3225	348.51	1525.42	15.34	409.41	0	2298.69	71
Wapń [mg]	10%	806	84.97	109.43	13.69	348.41	0	556.51	70
Fosfor [mg]	10%	552	261.19	320.42	21.55	174.64	0	777.8	141
Magnez [mg]	10%	285	45.74	87.18	1.55	51.72	0	186.21	66
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.12	3.34	0.18	1.81	0	8.47	130
Witamina A [μg]	25%	324	8.73	61.77	0.06	27.35	0	97.92	30
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	1.1	0.15	1.01	0	4.5	45
witamina E [mg]	30%	5.1	2.19	5.5	0.14	2.31	0	10.16	199
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.15	0.29	0	0.15	0	0.61	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.44	0.36	0.03	0.12	0	0.96	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.9	7.57	0	4.73	0	14.22	229
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.23	24.33	0.03	16.41	0	46.02	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.2	0.82	0.1	5.34	2.1	8.63	192

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-10-05

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	519.5	690.1	230.7	496	127	2063.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.1	2891.6	972.2	2085.5	533.3	8667.9	104
Białko [g]	10%	100	17.3	29.1	22.4	16.9	7.9	93.7	93
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	29.8	5.6	15.3	5.4	71.6	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	5.6	3.6	2	3.2	19.2	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	13.5	0	5.1	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.1	0.1	5.4	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	316	0	0.2	0	317.2	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.78	80.44	23.94	75.97	11.7	273.84	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.14	10.27	17.86	3.85	11.7	55.83	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	8.49	2.83	6.89	0	25.76	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.72
Sód [mg]	10%	2000	981.01	352.36	506.7	569.31	129.6	2538.99	126
Potas [mg]	10%	3225	259.41	1617.76	159.3	201.64	0	2238.12	69
Wapń [mg]	10%	806	44.65	174.73	16.2	39.34	216	490.93	62
Fosfor [mg]	10%	552	116.65	460.5	20.25	126.55	0	723.95	131
Magnez [mg]	10%	285	49.7	104.26	10.8	36.55	0	201.32	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.46	5.5	0.4	1.48	0	8.85	137
Witamina A [μg]	25%	324	8.25	46.99	5.96	6.3	0	67.5	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	2.32	0	1.01	0	4.35	43
witamina E [mg]	30%	5.1	2.12	4.21	0.42	3.19	0	9.95	196
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.12	0.34	0.02	0.12	0	0.61	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.07	0.88	0.04	0.12	0	1.13	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.12	6.57	0.11	1.85	0	10.66	172
Witamina C [mg]	55%	36.5	4.94	28.19	3.57	3.78	0	40.5	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.72	0.97	1.4	1.58	0.36	6.34	142

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-10-06

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	494.1	736.4	96.5	505.9	153	1986.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2081.7	3092.1	409.9	2131.6	643.5	8358.8	100
Białko [g]	10%	100	27.2	28.6	2.1	28.6	21.6	108.2	109
Tłuszcz [g]	10%	66	11.6	26.6	0.3	12.1	5.4	56	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	6.9	0	2.1	3.6	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	12.3	0	4.2	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.3	0	5	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	59.1	0	50.9	0	111	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.9	100.19	21.36	74.3	4.5	274.26	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.49	20.76	20.03	5.89	4.5	55.69	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	9.25	0	7.39	0	24.19	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.95
Sód [mg]	10%	2000	2583.01	333	2.39	333.31	504	3755.73	188
Potas [mg]	10%	3225	259.41	1363.41	0	511.24	0	2134.07	66
Wapń [mg]	10%	806	347.32	154.04	0	74.6	0	575.97	71
Fosfor [mg]	10%	552	116.65	291.72	0	321.44	0	729.82	132
Magnez [mg]	10%	285	49.7	83.21	0	58.96	0	191.89	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.46	3.94	0	1.99	0	7.4	115
Witamina A [μg]	25%	324	8.25	83.84	0	48.28	0	140.37	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.88	0	1.33	0	3.22	32
witamina E [mg]	30%	5.1	2.12	4.26	0	3.61	0	10	197
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.12	0.59	0	0.17	0	0.88	164
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.07	0.43	0	0.37	0	0.88	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.12	7.58	0	9.06	0	18.76	302
Witamina C [mg]	55%	36.5	4.94	50.3	0	28.96	0	84.22	231
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.17	0.92	0	0.92	1.4	9.38	210

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-10-07

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	670.5	600.1	105	543.1	149.8	2068.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2809.7	2511	445.2	2280.2	625	8671.3	103
Białko [g]	10%	100	26.9	30.3	1	22.3	10.8	91.5	91
Tłuszcz [g]	10%	66	28.9	28.1	0.3	19.6	9.4	86.5	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.2	7.7	0.1	4.3	6.4	27.9	127
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	13.6	0	7.7	0	25.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4	0	5.9	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	69.7	0	216	0	287.1	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.36	60.57	25.38	72.76	5.4	243.48	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.71	11.62	20.73	4.67	5.4	52.15	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.71	8.47	1.83	7.11	0	25.13	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.22
Sód [mg]	10%	2000	1274.51	1047.86	1.08	618.9	54	2996.36	150
Potas [mg]	10%	3225	290.54	1378.3	426.6	354.34	0	2449.8	76
Wapń [mg]	10%	806	87.01	42.96	6.48	47.65	0	184.1	23
Fosfor [mg]	10%	552	180.4	362.08	21.6	217.54	0	781.63	142
Magnez [mg]	10%	285	52.29	77.59	35.64	41.59	0	207.12	73
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.55	2.74	0.43	2.77	0	7.51	116
Witamina A [µg]	25%	324	8.63	24.04	8.1	12.07	0	52.85	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.95	0	2.03	0	4	40
witamina E [mg]	30%	5.1	2.91	1.87	0.22	3.96	0	8.97	176
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.13	0.69	0.03	0.16	0	1.03	192
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.2	0.35	0.1	0.36	0	1.01	186
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.17	8.82	0.51	2.32	0	13.83	222
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.18	14.42	4.85	7.24	0	31.71	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.54	2.91	0	1.71	0.15	7.49	166

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-10-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	516.5	611	187.9	602	127	2044.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.5	2564.7	789.9	2533.4	533.3	8596.9	102
Białko [g]	10%	100	15.2	36.4	1.7	26.2	7.9	87.5	87
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	22.1	6.3	16	5.4	62.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	3.3	0.7	5.7	3.2	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	9	0	1.8	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.1	0	4.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	91.9	0	0	0	92.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.57	70.96	31.95	93.28	11.7	297.46	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.75	13.69	3.01	4.62	11.7	47.78	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.02	8.83	1.71	10.24	0	28.81	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.28
Sód [mg]	10%	2000	540.82	642.71	127.8	2353.59	129.6	3794.52	189
Potas [mg]	10%	3225	352.83	1955.79	0	386.95	0	2695.59	84
Wapń [mg]	10%	806	55.45	143.13	0	334.27	216	748.86	93
Fosfor [mg]	10%	552	123.94	503.01	0	182.53	0	809.48	146
Magnez [mg]	10%	285	54.56	140.99	0	64.09	0	259.65	90
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.05	3.33	0	2.52	0	7.92	122
Witamina A [μg]	25%	324	8.92	72.77	0	50.09	0	131.79	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.54	0	1.01	0	2.57	25
witamina E [mg]	30%	5.1	2.14	4.58	0	3.23	0	9.97	196
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.14	0.38	0	0.22	0	0.75	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.08	0.43	0	0.11	0	0.63	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.31	16.68	0	4.27	0	23.27	375
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.35	40.22	0	30.05	0	75.63	207
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.5	1.78	0.35	6.53	0.36	9.48	211

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-10-09

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	505.7	664.6	89.2	621.3	153	2034	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2128	2796.7	376.7	2617.5	643.5	8562.5	101
Białko [g]	10%	100	24.2	39.4	0.7	26.6	21.6	112.6	113
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	17	0.7	14.3	5.4	51.7	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4.4	0	4.1	3.6	18.3	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	5.9	0	3.6	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.1	0.1	5.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	71	0	0	0	198.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.94	95.19	21.78	101.71	4.5	297.13	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.61	12.89	17.46	6.23	4.5	45.7	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.24	13.64	3.6	10.8	0	35.29	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.42
Sód [mg]	10%	2000	416.53	273.11	3.6	2096.76	504	3294.01	165
Potas [mg]	10%	3225	249.15	1060.42	241.2	472.27	0	2023.05	63
Wapń [mg]	10%	806	61.48	140.94	7.2	340.42	0	550.04	68
Fosfor [mg]	10%	552	187.21	267.61	16.2	189.21	0	660.23	119
Magnez [mg]	10%	285	40.88	87.13	5.4	68.46	0	201.88	71
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.07	4.13	0.54	2.69	0	9.44	145
Witamina A [µg]	25%	324	4.35	81.11	13.8	52.27	0	151.54	46
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.69	0	1.01	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	5.1	2.04	3.54	0.68	4.03	0	10.31	202
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.13	0.28	0.05	0.23	0	0.71	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.26	0.4	0.04	0.12	0	0.84	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.84	4.2	0.28	4.54	0	10.88	176
Witamina C [mg]	55%	36.5	2.61	48.67	8.27	31.36	0	90.92	249
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	0.75	0.01	5.82	1.4	8.23	182

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-10-10

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	485.8	651.5	105	694.6	127	2064.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2047.3	2735.3	445.2	2914.5	533.3	8675.9	103
Białko [g]	10%	100	23.9	33.8	1	24.5	7.9	91.3	92
Tłuszcz [g]	10%	66	11	22.5	0.3	26	5.4	65.3	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	6.5	0.1	8.1	3.2	22.3	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	6.8	0	2.4	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	3.8	0	3.9	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.8	0	57	0	81.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.51	83.96	25.38	95.57	11.7	293.13	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.08	22.03	20.73	5.87	11.7	65.43	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	11.27	1.83	10.41	0	31.06	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.99
Sód [mg]	10%	2000	2294.29	412.12	1.08	1062.06	129.6	3899.16	195
Potas [mg]	10%	3225	268.77	1976.69	426.6	591.44	0	3263.51	100
Wapń [mg]	10%	806	346.24	135.07	6.48	51.81	216	755.61	94
Fosfor [mg]	10%	552	115.21	288.59	21.6	213.73	0	639.13	116
Magnez [mg]	10%	285	37.1	111.67	35.64	72.61	0	257.04	90
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.39	4.66	0.43	2.68	0	9.17	141
Witamina A [μg]	25%	324	9.44	116.54	8.1	13.61	0	147.71	46
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.28	0	2.76	28
witamina E [mg]	30%	5.1	2.17	2.35	0.22	2.19	0	6.94	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.13	0.4	0.03	0.22	0	0.79	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.08	0.37	0.1	0.19	0	0.76	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.11	6.61	0.51	3.53	0	12.77	206
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.66	69.92	4.85	8.16	0	88.62	243
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.37	1.14	0	2.95	0.36	9.74	216

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-10-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	477.3	811.1	179.2	510.3	51	2029.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2008.1	3400.8	749.3	2147.9	215.1	8521.5	103
Białko [g]	10%	100	19.2	46.4	5.5	18.5	2.1	92	92
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	32.8	9.6	13.4	1.3	70.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.5	5.7	3	2.7	0.2	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	14.5	4.2	3.6	0	26.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.9	1.6	4.8	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	142.3	31.1	0.3	0	408.2	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.36	88.15	17.69	83.1	7.55	270.87	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.91	18.34	8.82	6.54	7.29	45.91	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.01	11.32	0.39	8.57	0	28.3	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.95
Sód [mg]	10%	2000	378.12	1079.63	21.45	566.31	756	2801.53	140
Potas [mg]	10%	3225	340.8	1350.45	45.65	402.9	0	2139.81	66
Wapń [mg]	10%	806	90.87	237.51	30.26	64.06	0	422.72	52
Fosfor [mg]	10%	552	249.45	495.91	59.19	177.53	0	982.1	178
Magnez [mg]	10%	285	45.02	100.6	3.59	50.68	0	199.91	70
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.99	4.36	0.2	2.24	0	9.8	151
Witamina A [μg]	25%	324	8.73	54.04	0.11	13.99	0	76.88	24
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.19	0.13	1.02	0	4.48	44
witamina E [mg]	30%	5.1	2.16	6.48	1.17	3.16	0	12.99	254
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.14	0.31	0.01	0.17	0	0.65	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.41	0.49	0.11	0.16	0	1.19	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.9	15.46	0.05	3.07	0	20.49	331
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.23	32.42	0.06	8.39	0	46.13	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.05	2.99	0.05	1.57	2.1	7	155

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-10-12

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	510.4	913	66.9	480.5	127	2098.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2148.8	3827.3	282.5	2021.5	533.3	8813.6	105
Białko [g]	10%	100	27	40.1	0.5	21.1	7.9	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	40.6	0.5	14	5.4	73.9	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	9.3	0	2.3	3.2	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	17.1	0	2.4	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	7.4	0.1	3.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.1	120.3	0	65.2	0	222.7	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.51	99.05	16.33	70.69	11.7	272.3	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.72	26.56	13.09	3.09	11.7	59.18	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.09	4.62	2.7	6.55	0	21.96	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.07
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.01
Sód [mg]	10%	2000	1927.02	237.88	2.7	663.07	129.6	2960.28	147
Potas [mg]	10%	3225	363.63	578.3	180.9	203.45	0	1326.29	41
Wapń [mg]	10%	806	369.37	204.47	5.4	32.52	216	827.76	103
Fosfor [mg]	10%	552	197.27	390.23	12.15	134.51	0	734.17	133
Magnez [mg]	10%	285	45.86	42.91	4.05	36.81	0	129.64	45
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.06	2.01	0.4	1.7	0	6.18	95
Witamina A [μg]	25%	324	10.94	24.86	10.35	4.39	0	50.55	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.52	0.69	0	1.32	0	3.54	35
witamina E [mg]	30%	5.1	2.02	5.55	0.51	1.95	0	10.04	197
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.14	0.28	0.04	0.12	0	0.59	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.19	0.75	0.03	0.14	0	1.12	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	3.8	2.62	0.21	1.82	0	8.46	135
Witamina C [mg]	55%	36.5	6.56	14.91	6.2	2.63	0	30.33	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.35	0.66	0	1.84	0.36	7.4	164

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-10-13

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	474.8	669.9	105	655.8	145	2050.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1999.7	2806.4	445.2	2756.8	609.8	8618.2	102
Białko [g]	10%	100	22.9	33.8	1	27.9	19.8	105.6	106
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	29.3	0.3	20.3	5.4	66.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	5.5	0.1	8.4	3.6	20.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	12.1	0	1.8	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0	4.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	57.3	0	0	0	185.1	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.5	71.7	25.38	95.28	4.32	270.19	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.49	13.94	20.73	6.75	3.6	49.53	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	8.47	1.83	9.9	0	27.75	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.1
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	2000	1013.86	370.07	1.08	969.03	504	2858.05	143
Potas [mg]	10%	3225	307.56	1241.78	426.6	286.87	0	2262.82	71
Wapń [mg]	10%	806	61.75	86.24	6.48	37.72	0	192.2	25
Fosfor [mg]	10%	552	190	270.26	21.6	179.65	0	661.51	120
Magnez [mg]	10%	285	54.2	81.17	35.64	63.37	0	234.38	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.27	2.95	0.43	2.45	0	8.11	125
Witamina A [μg]	25%	324	8.25	62.79	8.1	6.3	0	85.44	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.62	0	1.01	0	3.26	32
witamina E [mg]	30%	5.1	2.3	4.34	0.22	2.25	0	9.13	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.14	0.33	0.03	0.21	0	0.73	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.26	0.29	0.1	0.1	0	0.76	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.14	5.8	0.51	3.53	0	11.99	194
Witamina C [mg]	55%	36.5	4.94	24.94	4.85	3.78	0	38.53	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	1.02	0	2.69	1.4	7.14	159

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-10-14

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	484.1	776.8	67.3	573.9	127	2029.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2044.5	3269.4	284.8	2411.3	533.3	8543.6	101
Białko [g]	10%	100	23.5	42	0.7	22.7	7.9	96.8	98
Tłuszcz [g]	10%	66	7.1	22.1	0.2	19	5.4	53.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.6	3.2	0	5.4	3.2	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	9.4	0	1.7	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.2	0.1	3.8	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.1	21.7	0	0	0	23.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	85.56	106.58	16.84	82.14	11.7	302.84	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.42	26.95	11.58	4.52	11.7	70.18	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.26	8.58	2.45	8.26	0	27.56	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.03
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.77
Sód [mg]	10%	2000	307.72	507.7	2.34	756.27	129.6	1703.63	84
Potas [mg]	10%	3225	369.21	945.22	138.06	272.38	0	1724.88	52
Wapń [mg]	10%	806	109.09	91.71	14.04	27.82	216	458.67	57
Fosfor [mg]	10%	552	264.97	172.96	17.55	134.11	0	589.59	106
Magnez [mg]	10%	285	42.41	49.55	9.36	47.35	0	148.68	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.73	4.09	0.35	1.82	0	8	123
Witamina A [µg]	25%	324	13.23	21.53	5.16	45.6	0	85.53	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.37	0	1.01	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	5.1	2.13	3.52	0.36	2.75	0	8.78	172
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.14	0.09	0.01	0.15	0	0.41	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.37	0.43	0.04	0.09	0	0.94	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.26	5.17	0.09	2.98	0	10.51	169
Witamina C [mg]	55%	36.5	7.93	12.91	3.1	27.36	0	51.31	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.85	1.41	0	2.1	0.36	4.25	94

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-10-15

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	554.8	720.7	107.2	563.4	149.8	2096.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2330.7	3018.8	455	2363	625	8792.8	104
Białko [g]	10%	100	25.9	41.1	2.5	22.3	10.8	102.6	103
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	32	0	22.1	9.4	82.3	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	7	0	5.1	6.4	25.7	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	11	0	7.7	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.5	0	5.9	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	213.6	0	216	0	430.5	143
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.64	71.29	25.2	72.46	5.4	249	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.91	14.18	25.2	4.44	5.4	53.14	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.01	8.48	1.8	7.48	0	25.78	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.5
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.39
Sód [mg]	10%	2000	2602.09	730.82	691.2	567.15	54	4645.27	233
Potas [mg]	10%	3225	242.85	1787.92	0	412.09	0	2442.87	76
Wapń [mg]	10%	806	354.52	132.78	0	54.85	0	542.17	67
Fosfor [mg]	10%	552	115.93	511.12	0	227.44	0	854.5	155
Magnez [mg]	10%	285	49.34	112.53	0	45.04	0	206.92	72
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	3.99	0	2.9	0	8.47	130
Witamina A [µg]	25%	324	7.53	91.09	0	22.44	0	121.07	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.77	0	2.03	0	3.81	38
witamina E [mg]	30%	5.1	1.78	4.55	0	4.11	0	10.46	205
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.11	0.37	0	0.17	0	0.66	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.07	0.62	0	0.37	0	1.07	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.86	14.09	0	2.4	0	18.37	296
Witamina C [mg]	55%	36.5	4.51	54.65	0	13.46	0	72.64	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.22	2.03	1.92	1.57	0.15	11.61	259

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-10-16

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	503.2	735.1	187.9	507.2	153	2086.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2120	3087.4	789.9	2131.8	643.5	8772.8	104
Białko [g]	10%	100	18.1	31.9	1.7	22.1	21.6	95.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	26.6	6.3	15.1	5.4	65.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	5.5	0.7	2.6	3.6	14.7	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	11.8	0	5.9	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5.7	0	5.4	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	62	0	126.9	0	190.4	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.65	95.53	31.95	75.49	4.5	292.14	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.52	27.92	3.01	5.7	4.5	55.67	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.67	7.52	1.71	9.86	0	26.77	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.56
Sód [mg]	10%	2000	305.05	737.19	127.8	437.57	504	2111.61	105
Potas [mg]	10%	3225	252.85	1251.73	0	421.79	0	1926.38	60
Wapń [mg]	10%	806	99.8	361.22	0	44.34	0	505.37	63
Fosfor [mg]	10%	552	191.71	359.17	0	180.42	0	731.31	133
Magnez [mg]	10%	285	40.57	84.78	0	44.55	0	169.91	60
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	2.33	0	2.55	0	6.46	99
Witamina A [μg]	25%	324	6.91	89.62	0	52.97	0	149.51	46
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.25	0	1.62	0	2.91	29
witamina E [mg]	30%	5.1	2.89	5.51	0	4.23	0	12.64	248
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.13	0.25	0	0.16	0	0.55	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.25	0.57	0	0.28	0	1.11	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.91	2.28	0	2.86	0	7.06	114
Witamina C [mg]	55%	36.5	4.14	53.77	0	31.78	0	89.7	245
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.84	2.04	0.35	1.21	1.4	5.27	117

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-10-17

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	609.3	689	89.2	549.2	127	2063.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2555.1	2891.6	376.7	2308	533.3	8664.9	101
Białko [g]	10%	100	21	32.6	0.7	16.7	7.9	79.1	80
Tłuszcz [g]	10%	66	24.6	24.8	0.7	17.5	5.4	73.2	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.6	3.9	0	5.6	3.2	21.4	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	11.9	0	1.7	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.6	0.1	3.8	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	83.9	0	0	0	84.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.44	89.36	21.78	85.2	11.7	287.49	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.57	13.88	17.46	8.46	11.7	61.07	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.43	11.36	3.6	8.48	0	30.88	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.72
Sód [mg]	10%	2000	1053.28	175.73	3.6	877.95	129.6	2240.17	112
Potas [mg]	10%	3225	201	2232.48	241.2	285.34	0	2960.03	91
Wapń [mg]	10%	806	44.38	177.93	7.2	29.62	216	475.14	60
Fosfor [mg]	10%	552	113.86	526.78	16.2	129.79	0	786.63	143
Magnez [mg]	10%	285	36.38	146.1	5.4	46.63	0	234.52	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.26	4.89	0.54	1.96	0	8.67	132
Witamina A [μg]	25%	324	4.35	65.11	13.8	10.8	0	94.06	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.59	0	1.01	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	5.1	1.86	4.88	0.68	2.36	0	9.8	192
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.11	0.43	0.05	0.16	0	0.77	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.08	0.52	0.04	0.08	0	0.74	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	1.82	10.31	0.28	2.78	0	15.22	245
Witamina C [mg]	55%	36.5	2.61	39.06	8.27	6.48	0	56.43	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.48	0.01	2.43	0.36	5.6	125

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-10-18

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	605.5	772.2	82.5	468.3	51	1979.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2548.3	3236.2	349.3	1970.7	215.1	8319.8	99
Białko [g]	10%	100	36.2	43.8	2.7	21.5	2.1	106.5	107
Tłuszcz [g]	10%	66	17	32	1.1	12.9	1.3	64.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	5.8	0.3	3.6	0.2	16.7	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	14.1	0.4	1.6	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.1	0	3.5	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	139.7	41.1	0	0	181.7	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	80.52	82.66	15.32	69.63	7.55	255.71	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.71	19.67	9.75	3.18	7.29	49.61	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.54	11.14	0.23	6.66	0	25.59	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.04
Sód [mg]	10%	2000	1106.29	305.42	17.07	966.69	756	3151.49	157
Potas [mg]	10%	3225	268.77	1834.76	15.3	175.63	0	2294.47	70
Wapń [mg]	10%	806	43.57	113.48	5.42	23.23	0	185.72	23
Fosfor [mg]	10%	552	115.21	346.05	23.29	96.4	0	580.96	105
Magnez [mg]	10%	285	37.1	91.29	1.37	34.39	0	164.16	57
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.39	3.58	0.25	1.26	0	6.49	99
Witamina A [µg]	25%	324	9.44	41.68	25.88	4.2	0	81.21	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.48	0.19	1.01	0	3.7	37
witamina E [mg]	30%	5.1	2.17	5.23	0.06	1.85	0	9.33	183
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.13	0.29	0	0.11	0	0.54	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.08	0.46	0.05	0.05	0	0.66	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	2.11	8.79	0	1.8	0	12.73	205
Witamina C [mg]	55%	36.5	5.66	25.01	0	2.52	0	33.2	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.84	0.04	2.68	2.1	7.87	175

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2047.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8603.8	102
Białko [g]	10%	100	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	66.4	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	188.2	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	280.18	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.5	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	27.57	92
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3095.91	155
Potas [mg]	10%	3225	2191.42	68
Wapń [mg]	10%	806	494.01	62
Fosfor [mg]	10%	552	708.81	128
Magnez [mg]	10%	285	196.06	69
Żelazo [mg]	10%	6.5	7.79	120
Witamina A [µg]	25%	324	99.53	31
Witamina D [µg]	10%	10	3.52	35
witamina E [mg]	30%	5.1	9.87	194
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.54	0.67	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.55	0.84	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	6.2	13.92	224
Witamina C [mg]	55%	36.5	57.6	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2140	0	0
Sól [g]	10%	5	7.73	172