

Plan żywieniowy: D01. Dieta podstawowa 7-27.09.2026 rok.2025 rok (21 dni) ++

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

W żywieniu zbiorowym dla kilkudziesięciu osób łatwo stracić smak – my każdego dnia pragniemy udowodniać, 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, 2026-09-07				
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. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 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 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały	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 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 8. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 9. 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.)]	34% 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) 150.00g 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 0% [składniki: koperek suszony]		80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, 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/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: 2 - Wtorek, 2026-09-08				
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: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda,	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. #sok z marchwi z cukinią 300.00g	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 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 8. #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).] 9. #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.]	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 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu, w sosie własnym 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]	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. RW Paprykarz jaglany z koperkiem 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, # płatki jaglane M 15% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 0%		
Dzień: 3 - Środa, 2026-09-09				
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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 7. 5Warzywa: ogórek kwaszony, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 8. #Jaja gotowane 50.00g 9. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Kapusta kiszona gotowana 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 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 0% [składniki: koperek suszony] 6. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%	mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik 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# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]
---	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-09-10

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: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 13Warzywa: pomidor, roszponka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszponka warzywna 13% 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku	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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #drobiowy kotlet pożarski, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g 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% 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 0% [składniki: koperek suszony] 6. Brokuły ugotowane 150.00g	1. Brzoskwinia 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 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [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. 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik 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]

E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]				
Dzień: 5 - Piątek, 2026-09-11				
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: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 8. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. Miód pszczeli 25.00g	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. #Zupa minestrone 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Groszek zielony mrożony 9%, Szpinak mrożony 9%, Kurczak tuszka 9%, Papryka czerwona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 3%, Sól biała 0% 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 0% [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% 0%, Pietruszka	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	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 50.00g [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. # Galaretka z rybą (miruna) i jajkiem 80.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Miruna (ryba) 33%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 20%, 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. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

	liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Ryba w panierce zapiekana w piecu (m) 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 0%, Sól biała 0%			
Dzień: 6 - Sobota, 2026-09-12				
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. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 12Warzywa: rzodkiewka, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje	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# Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik (gorczyca, seler korzeniowy, dwutlenek siarki) 6% [składniki: woda, zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (27%), cukier, sól, ocet spirytusowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, ekstrakty przypraw], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 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	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 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [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]	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

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.) 9. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]	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%			
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-09-13

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: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. k# Karkówka pieczona, w sosie własnym 150.00g składniki: Wieprzowina karkówka 67%, Woda wodociągowa 32%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 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 0% [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Placek biszkoptowy z brzoskwinia 70.00g składniki: #brzoskwinie w lekkim syropie m 45% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości – kwas cytrynowy.], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [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 zwykły 50.00g [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. 15Warzywa: ogórek, roszonek 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszonek warzywna 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# 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, 2026-09-14

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 1Warzywa: pomidor, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. 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.] 9. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Truskawki (40%),	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. #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]	1. Gruszka 150.00g 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 70.00g [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) 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#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]			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: 9 - Wtorek, 2026-09-15				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- 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] - Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] - p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] - p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] - 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).] 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% - p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] - p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso	- p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] - p# Zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 7%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny mielony 0%, Koperek suszony Prymat (mleko, jaja, soja, seler korzeniowy, orzechy, gorczyca) 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0% - p#o Gulasz drobiowy (z fasolą i papryką) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 10% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2%	#galaretką z brzoskwiniami 150.00g składniki: #Galaretką o smaku brzoskwińowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), Brzoskwinie połówki w syropie Vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] - p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - 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).] 2Warzywa: ogórek, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% - p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]	p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

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.]	[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona słodka 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 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% 0% 5. Kasza jęczmienna ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]		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 0%, Pieprz czarny mielony 0%	
Dzień: 10 - Środa, 2026-09-16				
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: cykorია, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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# 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 cukiniowa (lekka) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. #Rolada pieczona z pieczarkami 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 68%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%,	1. Arbuz 150.00g	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 50.00g [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 digliceridy 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	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 8. #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).] 9. #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.]	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 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 szarda (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% 0%, Sól biała 0%		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, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 11 - Czwartek, 2026-09-17				
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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g	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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny mielony 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z	1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]	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 70.00g [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).]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[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).] 7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 8. #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] 9. p# Dżem brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [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 IZZ (jaja) 4% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny mielony 0%		5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	
--	---	--	---	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-09-18

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: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 8. #Jaja gotowane 50.00g 9. 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 koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. 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. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]	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 50.00g [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 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, #koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 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, 2026-09-19

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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 8. 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.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnie 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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 0% [składniki: koperek suszony] 5. p# Surówka z buraków gotowanych 150.00g 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% 0% 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%	mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 11Warzywa: ogórek, rukola 80.00g składniki: Ogórek 88%, Rukola 13% 6. RW Galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]
---	--	--

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-09-20

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 8. RW Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron 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 0% 5. #ryż pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny mielony 0%	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 IŻŻ (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 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 0%	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 50.00g [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, roszonka 80.00g składniki: Pomidor 88%, Roszonka 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 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,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

			wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko , soje), glukoza, białko sojowe , białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]	
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-09-21				
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. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 14Warzywa: ogórek, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 8. #drobiowa rolada kanapkowa z 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% 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny mielony 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # 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%	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 50.00g [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. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 6. # Pasta z tuńczyka i jajka 60.00g składniki: # Tuńczyk w 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 7. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

norbiksyna]	[składniki: śmietanka , stabilizator: karagen]		kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 16 - Wtorek, 2026-09-22				
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. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 7. 16Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 8. # Jaja gotowane 50.00g 9. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso	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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0% 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. 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	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 zwykły 50.00g [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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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	1. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

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.]	pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 6. 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 0% [składniki: koperek suszony]		cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	
---	--	--	--	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-09-23

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 18Warzywa: pomidor, rzodkiewka 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 8. p# Ser twarogowy chudy 70.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. #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. k# Zupa dyniowa z papryką i zielonym groszkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, # Groszek zielony konserwowy M 4% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 3. 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 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	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 50.00g [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. Paszтет z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 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, 2026-09-24

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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. 3Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 8. 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	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# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 350.00g 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 0% 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 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciera z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryny, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	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 50.00g [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,	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 9. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]			aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250]	
Dzień: 19 - Piątek, 2026-09-25				
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. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 7. 17Warzywa: ogórek, sałata 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego],	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 brokułowa 350.00g 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 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. #Groszek ptysiowy 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% 0%, Sól biała 0% 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]	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; 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 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. 6Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 7. #Jaja gotowane 50.00g	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 9. #dżem czarna porzeczk(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.]	6. Ryba w panierce zapiekana w piecu (m) 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 0%, Sól biała 0% 7. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%			
Dzień: 20 - Sobota, 2026-09-26				
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. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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),	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 grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 3. 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 0%, Majeranek suszony 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	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. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%,	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 7. 15Warzywa: ogórek, roszponka 80.00g składniki: Ogórek 88%, Roszponka warzywna 13% 8. #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).] 9. #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.]	8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g 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]		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 indykol*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.)	
Dzień: 21 - Niedziela, 2026-09-27				
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. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron 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	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 0% [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 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [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	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 7. 10Warzywa: pomidor, ogórek 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 8. RW Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%	bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Sól biała 0% 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 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 7. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		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# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
---	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-09-07

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	747.8	671.2	67.3	435.7	127	2049.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3151.3	2813.1	284.8	1829.3	533.3	8612	102
Białko [g]	10%	100	27.2	25.9	0.7	15.4	7.9	77.3	77
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	28.9	0.2	15.3	5.4	68.5	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	5.4	0	2.1	3.2	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	13.3	0	5.2	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	6	0.1	5.6	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	309.6	0	0.2	0	320.2	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.89	80.33	16.84	62.11	11.7	292.88	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.24	15.05	11.58	3.09	11.7	63.67	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.92	7.31	2.45	6.38	0	24.08	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.48
Sód [mg]	10%	2000	1307.62	449.09	2.34	630.51	129.6	2519.17	125
Potas [mg]	10%	4700	623.28	1336.21	138.06	240.34	0	2337.9	49
Wapń [mg]	10%	900	282.97	151	14.04	43.3	216	707.32	79
Fosfor [mg]	10%	580	386.69	406.31	17.55	159.31	0	969.87	167
Magnez [mg]	10%	304.5	86.47	88.91	9.36	47.71	0	232.45	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	4.81	0.35	1.88	0	9.53	148
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	39.18	5.16	6.3	0	60.47	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.68	0	1.01	0	3.79	38
witamina E [mg]	30%	9	2.6	4.3	0.36	3.31	0	10.59	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.3	0.01	0.15	0	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.68	0.04	0.14	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.98	4.68	0.09	2.53	0	10.3	90
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	23.5	3.1	3.78	0	36.28	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	1.24	0	1.75	0.36	6.29	140

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-09-08

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	787.2	606.4	112	438.6	127	2071.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3306.4	2543.9	473.8	1847.1	533.3	8704.7	103
Białko [g]	10%	100	30.8	27.1	1.3	15	7.9	82.2	82
Tłuszcz [g]	10%	66	28.1	24.2	1.3	10.6	5.4	69.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	4.1	0	1.6	3.2	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.3	0	3.8	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	5	0	4.9	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	14.6	0	0	0	25.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.76	72.69	24.3	74.51	11.7	289.97	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.22	16.54	21.6	4.71	11.7	75.78	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.42	5.76	1.35	7.73	0	23.27	78
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.84
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.75
Sód [mg]	10%	2000	1392.58	840.91	32.4	346.05	129.6	2741.55	137
Potas [mg]	10%	4700	678.9	335.97	0	411.68	0	1426.56	30
Wapń [mg]	10%	900	307.99	66.71	0	30.63	216	621.34	68
Fosfor [mg]	10%	580	369.41	92.56	0	135.68	0	597.65	103
Magnez [mg]	10%	304.5	74.23	29.58	0	50.57	0	154.39	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.52	0.94	0	2.05	0	5.52	86
Witamina A [µg]	25%	565	14.95	22.19	0	14.64	0	51.79	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0	0	1.01	0	2.1	21
witamina E [mg]	30%	9	2.53	4.17	0	3.4	0	10.11	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.07	0	0.18	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.08	0	0.08	0	0.61	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.86	3.3	0	3.27	0	9.44	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.97	13.31	0	8.78	0	31.07	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.86	2.33	0.09	0.96	0.36	6.85	152

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

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	681	624.9	89.2	463.2	153	2011.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2870.9	2623.2	376.7	1947.6	643.5	8462	100
Białko [g]	10%	100	30.1	35.4	0.7	19.2	21.6	107.1	107
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	23.3	0.7	14	5.4	58.1	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.5	0	4.9	3.6	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	10.7	0	1.7	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	6.1	0.1	3.9	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	109.3	0	0	0	246.6	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.31	71.84	21.78	68.74	4.5	279.18	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.07	9.76	17.46	4.7	4.5	50.49	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	7.34	3.6	7.51	0	28.73	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.87
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.79
Sód [mg]	10%	2000	1167.67	198.91	3.6	711.99	504	2586.17	129
Potas [mg]	10%	4700	671.79	1290.61	241.2	328.9	0	2532.51	53
Wapń [mg]	10%	900	313.39	35.65	7.2	25.66	0	381.91	43
Fosfor [mg]	10%	580	501.44	182.69	16.2	133.39	0	833.73	143
Magnez [mg]	10%	304.5	126.25	57.64	5.4	47.35	0	236.65	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.54	1.74	0.54	1.93	0	7.76	120
Witamina A [µg]	25%	565	6.82	23.6	13.8	50.09	0	94.32	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.4	0	1.01	0	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	2.67	3.27	0.68	3.05	0	9.68	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.19	0.05	0.16	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.15	0.04	0.09	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.06	4.58	0.28	3.25	0	12.19	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.09	14.16	8.27	30.05	0	56.59	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.24	0.55	0.01	1.97	1.4	6.46	144

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-09-10

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	756.1	589.6	44.6	478.4	127	1995.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.7	2482.5	188.6	2009.2	533.3	8396.4	99
Białko [g]	10%	100	35.1	35	0.9	17.6	7.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	15.2	0.1	16.3	5.4	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	2.7	0	4.7	3.2	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	6.3	0	1.7	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.6	0	3.8	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.4	0	0	0	83.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.56	82.48	10.71	68.73	11.7	285.19	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.37	10.55	6.93	4.12	11.7	48.69	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.69	8.77	1.71	7.26	0	27.44	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.8
Sód [mg]	10%	2000	2496.34	502.25	2.7	619.47	129.6	3750.37	187
Potas [mg]	10%	4700	760.26	1929.87	180	272.38	0	3142.52	67
Wapń [mg]	10%	900	597.43	118.11	8.1	27.82	216	967.47	107
Fosfor [mg]	10%	580	489.92	464.38	21.6	134.11	0	1110.02	191
Magnez [mg]	10%	304.5	114.91	134.67	7.2	47.35	0	304.13	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.59	3.5	0.54	1.82	0	9.46	147
Witamina A [µg]	25%	565	13.8	94.47	2.02	45.6	0	155.9	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.01	0	2.57	26
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.62	0.67	2.75	0	10.33	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.35	0.01	0.15	0	0.91	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.43	0.04	0.09	0	1.04	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.18	13.98	0.82	2.98	0	20.98	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.27	53.67	1.21	27.36	0	90.53	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.93	1.39	0	1.72	0.36	9.37	208

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-09-11

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	670.2	627.9	193.5	405.2	153	2049.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2829.7	2628	813.5	1705	643.5	8619.9	103
Białko [g]	10%	100	24.9	30.8	3.6	22.8	21.6	103.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	28.6	6.3	11.3	5.4	63.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.4	0.7	4.1	3.6	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	14.4	0	2.2	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	7.6	0	3.8	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	69.5	0	40.6	0	129	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.46	66.54	31.5	56.2	4.5	278.21	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.95	15.05	4.05	2.46	4.5	44.03	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.51	9.64	1.89	6.38	0	25.43	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.13
Sód [mg]	10%	2000	632.76	422.27	127.8	1977.45	504	3664.29	183
Potas [mg]	10%	4700	700.14	1280.76	0	252.78	0	2233.69	47
Wapń [mg]	10%	900	346.38	116.2	0	339.68	0	802.27	89
Fosfor [mg]	10%	580	476.6	260.02	0	156.05	0	892.69	154
Magnez [mg]	10%	304.5	79.76	88.33	0	48.91	0	217.01	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	3.42	0	2.03	0	8.05	127
Witamina A [µg]	25%	565	11.43	73.33	0	6.58	0	91.36	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.13	0.63	0	1.2	0	2.97	29
witamina E [mg]	30%	9	2.6	5.98	0	2.1	0	10.7	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.31	0	0.15	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.36	0	0.12	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.96	5.66	0	2.56	0	11.18	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.86	44	0	3.95	0	54.81	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.75	1.17	0.35	5.49	1.4	9.16	203

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-09-12

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	728.8	603.3	105	458.6	167.2	2063.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2539.4	445.2	1922.5	704	8678.1	102
Białko [g]	10%	100	31.1	31.2	1	15	7.4	85.9	85
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	18.4	0.3	18.9	5.3	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	3.1	0.1	5.6	3.4	19.4	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.6	0	1.7	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.2	0	3.8	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	53.7	0	0	0	64.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.19	79.87	25.38	60.12	22.38	298.95	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.79	18.76	20.73	4.83	21.6	81.73	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.18	3.6	1.83	6.45	0	23.08	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.2
Sód [mg]	10%	2000	894.34	436.21	1.08	925.47	48.6	2305.71	115
Potas [mg]	10%	4700	579.36	632.98	426.6	313.24	0	1952.19	41
Wapń [mg]	10%	900	288.73	40.2	6.48	23.41	0	358.84	40
Fosfor [mg]	10%	580	335.21	226.02	21.6	127.9	0	710.74	123
Magnez [mg]	10%	304.5	69.19	45.71	35.64	45.55	0	196.09	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	1.85	0.43	1.85	0	6.55	103
Witamina A [µg]	25%	565	11.8	8.28	8.1	12.07	0	40.26	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.26	0	1.01	0	2.37	24
witamina E [mg]	30%	9	2.29	2.95	0.22	2.49	0	7.97	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.11	0.03	0.16	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.18	0.1	0.06	0	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.46	10.13	0.51	2.96	0	16.07	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	4.97	4.85	7.24	0	24.15	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	1.21	0	2.57	0.13	5.76	128

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-09-13

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	749.3	705.8	117.9	412.9	51	2037.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3155.2	2953.1	499.6	1737.8	215.1	8561	102
Białko [g]	10%	100	31.5	32	2.7	24.8	2.1	93.4	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	33.7	1.2	11.3	1.3	68	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	9.2	0.3	4.2	0.2	21.6	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	16.4	0.4	1.7	0	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.8	0	3.7	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	93.8	41	0	0	460.2	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.18	73.16	24.18	55.84	7.55	274.94	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.59	16.23	15.64	2.23	7.29	55.99	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.43	9.49	0.35	6.01	0	24.3	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.86
Sód [mg]	10%	2000	727.11	230.01	18.71	2375.46	756	4107.3	206
Potas [mg]	10%	4700	735.04	1630.6	15.4	214.33	0	2595.4	56
Wapń [mg]	10%	900	331.45	108.51	5.47	329.86	0	775.31	87
Fosfor [mg]	10%	580	560.59	402.99	23.28	129.16	0	1116.03	192
Magnez [mg]	10%	304.5	84.26	92.76	1.36	45.55	0	223.95	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.43	3.87	0.25	1.66	0	10.22	160
Witamina A [µg]	25%	565	10.89	36.16	0	4.2	0	51.25	9
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	1.3	0.19	1.01	0	5.08	51
witamina E [mg]	30%	9	2.87	3.04	0.06	1.97	0	7.96	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.72	0	0.14	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.47	0.05	0.06	0	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.78	9.3	0	2.48	0	14.57	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.53	21.7	0	2.52	0	30.75	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	0.63	0.05	6.59	2.1	10.26	228

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-09-14

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	690.6	560.2	77.7	478.3	153	1960	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2913.9	2367	328.7	2011.1	643.5	8264.3	99
Białko [g]	10%	100	27.4	25.1	0.8	22.2	21.6	97.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	8.9	0.2	14.5	5.4	42.4	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.4	0	4	3.6	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	0.7	0	2.4	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	0.6	0.1	5	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	32.9	0	58.3	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.41	97.39	19.44	68.23	4.5	309.98	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.12	17.78	13.36	4.28	4.5	63.06	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.87	5.42	2.83	7.26	0	25.39	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.6
Sód [mg]	10%	2000	1001.62	874.2	2.7	655.79	504	3038.31	152
Potas [mg]	10%	4700	732.36	667.5	159.3	400.9	0	1960.08	42
Wapń [mg]	10%	900	300.97	165.06	16.2	31.3	0	513.54	56
Fosfor [mg]	10%	580	491.81	142.86	20.25	219.07	0	874	151
Magnez [mg]	10%	304.5	115.99	38.83	10.8	58.39	0	224.01	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	1.76	0.4	2.03	0	7.92	124
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	56.57	5.96	45.6	0	120.66	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.66	0	1.41	0	3.17	32
witamina E [mg]	30%	9	3.14	0.76	0.42	3.34	0	7.67	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.13	0.02	0.18	0	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.26	0.04	0.16	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3	3.23	0.11	6.74	0	13.1	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	33.94	3.57	27.36	0	72.4	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.78	2.42	0	1.82	1.4	7.59	169

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-09-15

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	736.4	497.1	72.4	488.4	153	1947.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3103	2091	307.4	2056.6	643.5	8201.7	98
Białko [g]	10%	100	39	28.1	1.5	27.1	21.6	117.4	118
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	14.5	0.2	12.5	5.4	49.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	2.6	0	2.6	3.6	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	6.3	0	4.2	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.4	0	5.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	111.7	0	44.4	0	166.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.45	66.79	16.02	70.41	4.5	269.18	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.49	16.19	15.02	6.19	4.5	57.41	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	6.92	0	7.32	0	24.51	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.73
Sód [mg]	10%	2000	2660.14	392.92	1.79	415.87	504	3974.74	199
Potas [mg]	10%	4700	769.08	1073.61	0	479.36	0	2322.05	49
Wapń [mg]	10%	900	605.44	120.8	0	76.74	0	803	89
Fosfor [mg]	10%	580	491.09	296.37	0	311.63	0	1099.1	190
Magnez [mg]	10%	304.5	115.27	82.51	0	65.49	0	263.28	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.74	3.68	0	2.24	0	9.67	152
Witamina A [μg]	25%	565	14.8	86.09	0	47.82	0	148.71	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.11	0	2.78	28
witamina E [mg]	30%	9	3.02	4.06	0	3.7	0	10.79	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.2	0	0.2	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.39	0	0.31	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.02	10.13	0	8.06	0	21.22	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	51.65	0	28.69	0	89.23	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.38	1.09	0	1.15	1.4	9.93	221

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-09-16

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	799.7	553.1	49	482.8	149.8	2034.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3359.5	2317.8	207.9	2024.1	625	8534.4	101
Białko [g]	10%	100	31.1	29.3	0.8	20.9	10.8	93	93
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	23.2	0.1	19.6	9.4	80.7	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	4.9	0	4.4	6.4	26.6	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	7.1	0	7.8	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4	0	6.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	216	0	247.7	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.12	60.64	11.34	58.9	5.4	245.41	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.73	14.29	10.26	3.92	5.4	52.6	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.81	7.96	0.4	6.59	0	22.77	76
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49
Sód [mg]	10%	2000	1580.05	195.74	1.35	680.1	54	2511.24	126
Potas [mg]	10%	4700	596.01	1604.21	175.5	393.04	0	2768.77	59
Wapń [mg]	10%	900	290.17	119.55	8.1	51.61	0	469.44	52
Fosfor [mg]	10%	580	380.3	295.06	12.15	250.3	0	937.82	162
Magnez [mg]	10%	304.5	82.87	95.01	2.7	52.75	0	233.34	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.31	2.71	0.27	3.17	0	9.46	148
Witamina A [μg]	25%	565	9.9	64.75	11.25	12.07	0	97.97	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.97	0	2.03	0	4.09	41
witamina E [mg]	30%	9	2.51	3.63	0.1	4.08	0	10.34	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.31	0.09	0.2	0	0.97	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.41	0.02	0.37	0	1.33	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.78	6.63	0.25	3	0	13.67	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.94	38.85	6.74	7.24	0	58.78	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.38	0.54	0	1.88	0.15	6.27	140

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	719.3	567.7	63.1	494	127	1971.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3031.4	2386.1	267.5	2074.6	533.3	8293.1	98
Białko [g]	10%	100	25.1	33.9	2.4	20.5	7.9	90	90
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	18	0	17	5.4	56.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.4	0	5.5	3.2	17.1	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	8.7	0	2.4	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.9	0	3.9	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	88.3	0	7.6	0	106.3	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	123.38	71.57	14.3	68.35	11.7	289.33	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.33	16.21	13.5	5.8	11.7	70.55	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.91	8.43	1.88	7.51	0	28.75	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	2000	618.94	329.08	54	803.79	129.6	1935.41	96
Potas [mg]	10%	4700	726.24	1786.13	0	379.75	0	2892.13	61
Wapń [mg]	10%	900	294.85	96.27	0	67.96	216	675.09	76
Fosfor [mg]	10%	580	425.21	453.88	0	235.54	0	1114.64	192
Magnez [mg]	10%	304.5	108.43	108.53	0	51.4	0	268.36	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.8	2.81	0	2.02	0	7.64	120
Witamina A [μg]	25%	565	14.8	39.13	1530	50.09	0	1634.04	290
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.05	0	2.62	27
witamina E [mg]	30%	9	2.71	3.88	3.78	3.08	0	13.46	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.33	0	0.17	0	0.9	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.38	0	0.28	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.32	15.91	0	3.33	0	23.57	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	23.48	26.99	30.05	0	89.42	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.71	0.91	0.15	2.23	0.36	4.83	107

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-09-18

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	681.4	602.8	89.2	531.7	153	2058.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2870.3	2539.5	376.7	2237.3	643.5	8667.5	103
Białko [g]	10%	100	33.9	32.4	0.7	24.3	21.6	113.1	113
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	16.3	0.7	14.5	5.4	54.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	3.9	0	4.1	3.6	20	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	5.7	0	3.9	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	2.8	0.1	5.3	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	68.1	0	0	0	206.2	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.35	83.73	21.78	80.49	4.5	290.86	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.55	15.97	17.46	5.65	4.5	59.14	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.21	4.61	3.6	9.22	0	24.66	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.83
Sód [mg]	10%	2000	749.62	692.99	3.6	2080.64	504	4030.86	201
Potas [mg]	10%	4700	619.32	789.28	241.2	484.46	0	2134.27	45
Wapń [mg]	10%	900	320.86	93.54	7.2	341.29	0	762.91	85
Fosfor [mg]	10%	580	442.85	202.46	16.2	190.16	0	851.68	147
Magnez [mg]	10%	304.5	78.37	51.5	5.4	69.09	0	204.37	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.98	2.39	0.54	2.71	0	8.64	134
Witamina A [μg]	25%	565	6.07	63.55	13.8	52.59	0	136.01	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.64	0	1.01	0	3.36	33
witamina E [mg]	30%	9	2.45	2.79	0.68	4.14	0	10.08	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.15	0.05	0.23	0	0.72	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.28	0.04	0.13	0	1.09	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.57	3.13	0.28	4.58	0	10.57	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.64	38.13	8.27	31.55	0	81.6	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.08	1.92	0.01	5.77	1.4	10.07	224

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	699.7	609.6	105	360.9	127	1902.5	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2950	2562	445.2	1517.9	533.3	8008.7	94
Białko [g]	10%	100	36.1	28.5	1	20.8	7.9	94.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	19.4	0.3	10.7	5.4	50.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	5.8	0.1	2.5	3.2	18.1	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.2	0	3.2	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	3.1	0	4.4	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.1	0	30.3	0	55.8	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.71	85	25.38	48.02	11.7	280.83	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.06	16.03	20.73	3.02	11.7	67.56	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.39	9.66	1.83	5.64	0	27.53	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.1
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.59
Sód [mg]	10%	2000	2620.18	283.16	1.08	541.19	129.6	3575.22	178
Potas [mg]	10%	4700	592.68	1384.86	426.6	363.95	0	2768.1	59
Wapń [mg]	10%	900	580.96	102.78	6.48	39.5	216	945.74	105
Fosfor [mg]	10%	580	336.65	276.81	21.6	181.76	0	816.84	141
Magnez [mg]	10%	304.5	69.19	114.88	35.64	47.88	0	267.6	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.12	3.61	0.43	2.06	0	8.23	128
Witamina A [μg]	25%	565	11.02	50.01	8.1	10.92	0	80.05	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.62	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.56	2.1	0.22	2.21	0	7.1	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.37	0.03	0.15	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.23	0.1	0.13	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.7	5.84	0.51	4.61	0	13.67	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.61	30	4.85	6.55	0	48.03	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.27	0.78	0	1.5	0.36	8.93	199

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	760	603	179.2	408.9	51	2002.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3197.1	2529.2	749.3	1718.1	215.1	8409.1	100
Białko [g]	10%	100	33.5	37.4	5.5	15.7	2.1	94.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	23.4	9.6	13	1.3	70.1	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	3.5	3	2.7	0.2	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	10.6	4.2	3.6	0	26.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.4	1.6	4.8	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	122.2	31.1	0.3	0	479	159
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.19	64.89	17.69	60.6	7.55	260.94	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.55	16.48	8.82	5.73	7.29	52.87	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.66	8.63	0.39	6.91	0	25.6	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.97
Sód [mg]	10%	2000	724.23	273.87	21.45	548.31	756	2323.87	116
Potas [mg]	10%	4700	794.8	1118.19	45.65	402.9	0	2361.56	51
Wapń [mg]	10%	900	345.49	88.1	30.26	64.06	0	527.92	58
Fosfor [mg]	10%	580	668.59	202.37	59.19	177.53	0	1107.7	191
Magnez [mg]	10%	304.5	126.74	52.79	3.59	50.68	0	233.82	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.51	2.47	0.2	2.24	0	10.44	163
Witamina A [μg]	25%	565	8.61	42.16	0.11	13.99	0	64.88	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.67	0.13	1.02	0	4.39	44
witamina E [mg]	30%	9	3.4	4.64	1.17	3.16	0	12.39	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.17	0.01	0.17	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.92	0.23	0.11	0.16	0	1.44	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.78	4.91	0.05	3.07	0	10.84	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.16	25.29	0.06	8.39	0	38.92	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	0.76	0.05	1.52	2.1	5.8	128

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-09-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	738.8	868	89.2	420.2	127	2243.4	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3114.9	3640.5	376.7	1765.3	533.3	9431	111
Białko [g]	10%	100	37	38.1	0.7	19.6	7.9	103.5	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.5	37.3	0.7	14	5.4	74	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	8.6	0	2.3	3.2	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	15.7	0	2.4	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	6.9	0.1	3.9	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.6	115.7	0	65.2	0	227.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.62	96.72	21.78	56.83	11.7	301.66	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.82	24.96	17.46	2.33	11.7	71.28	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.47	3.89	3.6	6.03	0	22	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.2
Sód [mg]	10%	2000	2253.63	209.58	3.6	724.27	129.6	3320.68	165
Potas [mg]	10%	4700	727.5	472.43	241.2	242.15	0	1683.3	35
Wapń [mg]	10%	900	607.69	196.07	7.2	36.48	216	1063.45	119
Fosfor [mg]	10%	580	467.31	366.38	16.2	167.27	0	1017.18	176
Magnez [mg]	10%	304.5	82.62	36.44	5.4	47.97	0	172.45	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.08	1.72	0.54	2.09	0	7.44	116
Witamina A [μg]	25%	565	12.51	17.91	13.8	4.39	0	48.63	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.6	0.63	0	1.32	0	3.56	35
witamina E [mg]	30%	9	2.5	5.09	0.68	2.07	0	10.35	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.21	0.05	0.15	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.71	0.04	0.15	0	1.45	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.66	1.94	0.28	2.49	0	9.39	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.5	10.75	8.27	2.63	0	29.18	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.26	0.58	0.01	2.01	0.36	8.3	184

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-09-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	655.5	679.8	43.8	519.5	145	2043.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2764	2850.9	185.2	2174.5	609.8	8584.5	102
Białko [g]	10%	100	29.9	30.9	0.5	18.9	19.8	100.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	28.5	0.2	24.3	5.4	73.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	5.1	0	8.4	3.6	22.2	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	11.6	0	1.7	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.1	0	3.8	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	48.6	0	0	0	186.3	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.04	77.73	10.53	59.35	4.32	256.99	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.12	11.98	7.92	5.71	3.6	44.33	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.68	5.86	1.44	6.5	0	21.49	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.08
Sód [mg]	10%	2000	1170.1	344.67	1.8	1044.63	504	3065.2	153
Potas [mg]	10%	4700	644.16	970.07	187.2	228.82	0	2030.26	44
Wapń [mg]	10%	900	307.27	74.06	14.4	31.78	0	427.52	48
Fosfor [mg]	10%	580	453.65	184.74	18	130.51	0	786.91	136
Magnez [mg]	10%	304.5	87.37	62.03	7.2	46.63	0	203.24	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.12	1.87	0.45	1.85	0	8.3	129
Witamina A [µg]	25%	565	9.9	51.45	3.9	6.3	0	71.55	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.44	0	1.01	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	2.7	4.14	0.6	2.06	0	9.51	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.18	0.04	0.15	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.2	0.03	0.08	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.8	3.71	0.41	2.51	0	10.45	91
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.94	18.14	2.34	3.78	0	30.2	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.95	0	2.9	1.4	7.66	170

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-09-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	723.9	580	67.3	464.8	127	1963.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.7	2437.4	284.8	1952.8	533.3	8264.2	97
Białko [g]	10%	100	35.3	35.7	0.7	19.8	7.9	99.5	100
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	19.1	0.2	15.2	5.4	52.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.8	0	3.2	3.2	13.3	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	8.5	0	3.8	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.7	0.1	4.9	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	21.4	0	22.6	0	55.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	122.21	69.91	16.84	65.7	11.7	286.37	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.77	18.39	11.58	4.47	11.7	71.92	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	7.61	2.45	7.51	0	27.85	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.62
Sód [mg]	10%	2000	633.97	308.17	2.34	709.4	129.6	1783.5	88
Potas [mg]	10%	4700	829.56	844.97	138.06	352.71	0	2165.3	47
Wapń [mg]	10%	900	363.25	106.85	14.04	39.41	216	739.57	82
Fosfor [mg]	10%	580	642.29	189.39	17.55	159.87	0	1009.12	175
Magnez [mg]	10%	304.5	120.94	48.43	9.36	52.52	0	231.25	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.87	3.9	0.35	2.11	0	10.23	159
Witamina A [µg]	25%	565	14.8	28.48	5.16	62.94	0	111.39	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	1.37	0	1.11	0	3.61	36
witamina E [mg]	30%	9	3.02	3.55	0.36	3.6	0	10.54	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.1	0.01	0.17	0	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.46	0.04	0.14	0	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.14	5.02	0.09	3.19	0	11.46	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.88	17.09	3.1	29.19	0	58.27	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.76	0.85	0	1.97	0.36	4.45	98

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-09-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	807.7	587.3	80.4	503	149.8	2128.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3398.3	2464	341.2	2106.9	625	8935.6	105
Białko [g]	10%	100	37.2	37.5	1.8	20.8	10.8	108.3	109
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	23.1	0	22.1	9.4	77.9	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.4	5.7	0	5.1	6.4	27.8	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	6.8	0	7.8	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.3	0	6.1	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	194.8	0	216	0	422.1	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.79	60.63	18.9	58.6	5.4	261.33	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.6	11.44	18.9	3.68	5.4	55.03	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.97	6.65	1.35	6.97	0	25.96	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.7
Sód [mg]	10%	2000	1409.01	634.8	518.4	628.35	54	3244.56	162
Potas [mg]	10%	4700	696.37	1574.67	0	450.79	0	2721.84	59
Wapń [mg]	10%	900	321.92	92.65	0	58.81	0	473.39	53
Fosfor [mg]	10%	580	454.7	462.07	0	260.2	0	1176.98	203
Magnez [mg]	10%	304.5	127.25	99.44	0	56.2	0	282.9	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.83	3.26	0	3.3	0	9.41	147
Witamina A [μg]	25%	565	9.26	71.21	0	22.44	0	102.92	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.68	0	2.03	0	3.8	38
witamina E [mg]	30%	9	2.39	2.89	0	4.23	0	9.53	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.31	0	0.21	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.53	0	0.39	0	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.23	13.74	0	3.08	0	21.06	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.55	42.72	0	13.46	0	61.75	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.91	1.76	1.44	1.74	0.15	8.11	180

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-09-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	665	697.7	187.9	424.2	153	2127.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2804.4	2928.5	789.9	1781.2	643.5	8947.6	106
Białko [g]	10%	100	26.6	30.5	1.7	18.8	21.6	99.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	26.5	6.3	13.8	5.4	66.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	5.4	0.7	2.6	3.6	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.6	0	5.3	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	5.7	0	5.2	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	59.1	0	126.9	0	197.8	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.68	87.94	31.95	60.44	4.5	295.52	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.13	24.8	3.01	4.64	4.5	62.09	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	7.31	1.71	8.72	0	25.38	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.04
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.69
Sód [mg]	10%	2000	633.44	703.65	127.8	468.48	504	2437.39	121
Potas [mg]	10%	4700	616.79	1173.24	0	439.63	0	2229.67	47
Wapń [mg]	10%	900	350.71	317.17	0	46.92	0	714.8	79
Fosfor [mg]	10%	580	434.61	343.64	0	211.57	0	989.83	170
Magnez [mg]	10%	304.5	77.54	78.33	0	54.74	0	210.63	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.47	2.33	0	2.89	0	7.69	120
Witamina A [μg]	25%	565	8.56	83.17	0	52.25	0	143.99	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.6	0	1.62	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	3.14	5.4	0	4.07	0	12.62	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.23	0	0.19	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.61	0	0.29	0	1.49	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	2.87	0	3.47	0	8.98	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.13	49.9	0	31.35	0	86.39	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.75	1.95	0.35	1.3	1.4	6.09	135

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-09-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	807.9	549.2	89.2	529.4	127	2102.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3394.5	2305.5	376.7	2225.4	533.3	8835.6	103
Białko [g]	10%	100	31.1	28.7	0.7	20	7.9	88.6	89
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	20.3	0.7	16.5	5.4	71.2	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	2.8	0	4.7	3.2	21.6	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	10.3	0	1.7	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.5	0.1	3.8	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	80.8	0	0	0	91.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.09	65.87	21.78	79.31	11.7	289.75	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.29	13.39	17.46	3.6	11.7	66.45	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	6.37	3.6	8.29	0	25.85	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.38
Sód [mg]	10%	2000	1382.32	188.88	3.6	633.15	129.6	2337.55	116
Potas [mg]	10%	4700	537.6	1506.74	241.2	285.34	0	2570.9	54
Wapń [mg]	10%	900	289.9	124.41	7.2	29.62	216	667.14	74
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	399.97	16.2	129.79	0	923.48	159
Magnez [mg]	10%	304.5	69.55	101.69	5.4	46.63	0	223.27	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.11	3.38	0.54	1.96	0	9.01	141
Witamina A [μg]	25%	565	6	43.72	13.8	10.8	0	74.32	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.53	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.25	3.89	0.68	2.36	0	9.2	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.28	0.05	0.16	0	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.4	0.04	0.08	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.49	7.89	0.28	2.78	0	14.47	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.59	26.23	8.27	6.48	0	44.59	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.83	0.52	0.01	1.75	0.36	5.84	129

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-09-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.2	742.1	82.5	413.1	51	2024.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3093.6	3113.4	349.3	1738.6	215.1	8510.2	102
Białko [g]	10%	100	33.8	40.6	2.7	24.9	2.1	104.3	105
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	28.4	1.1	11.3	1.3	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	5.3	0.3	4.2	0.2	17.8	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.3	12.8	0.4	1.7	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	6.8	0	3.7	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	131.7	41.1	0	0	498.1	166
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.17	85.78	15.32	55.85	7.55	272.7	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.83	18.9	9.75	2.42	7.29	54.21	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.43	9.92	0.23	6.15	0	26.75	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.72
Sód [mg]	10%	2000	725.31	866.3	17.07	2377.89	756	4742.57	237
Potas [mg]	10%	4700	711.64	1729.27	15.3	214.33	0	2670.55	57
Wapń [mg]	10%	900	320.65	217.94	5.42	329.86	0	873.88	98
Fosfor [mg]	10%	580	512.71	488.75	23.29	129.16	0	1153.92	198
Magnez [mg]	10%	304.5	79.94	106.89	1.37	45.55	0	233.76	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.03	3.62	0.25	1.66	0	9.57	150
Witamina A [µg]	25%	565	11.61	36.91	25.88	4.2	0	78.61	15
Witamina D [µg]	10%	10	2.56	1.28	0.19	1.01	0	5.05	51
witamina E [mg]	30%	9	3.11	5.07	0.06	1.97	0	10.24	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.33	0	0.14	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.85	0.55	0.05	0.06	0	1.53	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.75	15.58	0	2.48	0	20.84	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.96	22.15	0	2.52	0	31.63	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	2.4	0.04	6.6	2.1	11.85	263

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2037.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8567.7	101
Białko [g]	10%	100	97.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	206.1	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	281.44	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	60.42	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	25.28	84
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3047.41	152
Potas [mg]	10%	4700	2357.12	50
Wapń [mg]	10%	900	679.61	76
Fosfor [mg]	10%	580	956.66	165
Magnez [mg]	10%	304.5	229.38	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.61	134
Witamina A [µg]	25%	565	164.72	29
Witamina D [µg]	10%	10	3.36	34
witamina E [mg]	30%	9	10.05	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.19	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.5	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.61	169