

# Plan żywieniowy: D02. Dieta łatwostrawna 28.09-18.10.2026 rok (21 dni) PROVITA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|
| Nazwa dietetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 21 |
| <b>"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |    |
| <b>Siedziba:</b> ul. Zaborowska 12 64-234 Przemyśl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |    |
| <b>Kuchnia:</b> Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |    |
| <b>Jadłospis przygotowany przez:</b> dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |    |
| <b>ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |    |
| <p>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.</p> |  |    |
| Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |    |

## Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-09-28**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | podwieczorek                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).]</li> <li>4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g</li> <li>5. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>6. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 100.00g składniki: p# <b>ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>jogurt</b> naturalny fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 8%, koper ogrodowy 3%, sól biała</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 300.00g składniki: woda wodociągowa 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # passata pomidorowa m 29% [składniki: pomidory, sól], kurczak tuszka 9%, koncentrat pomidorowy 30% 4%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], sól biała</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: woda wodociągowa 66%, ryż biały 34%</li> <li>4. Kurczak duszony w sosie własnym z dodatkiem warzyw korzeniowych 250.00g składniki: woda wodociągowa 34%, mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], olej rzepakowy uniwersalny 2%, # mąka tortowa typ 450 m 1% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>5. Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li>6. <b>RW Ziemiaki duszone</b> 250.00g składniki: ziemniaki średnie 80%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 20%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus marchew, jabłko (tubka) 180.00g [składniki: przecier jabłkowy (80 %) przecier marchwiowy (20 %)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).]</li> <li>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10%</li> <li>5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol> |

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-29**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>podwieczorek</b>                                                     | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>pośilek dodatkowy</b>                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: pomidor 50%, sałata 50%</li> <li>5. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> <li>6. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# <b>Zupa krem wielowarzywny</b> 400.00g składniki: woda wodociągowa 33%, ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 11%, kurczak tuszka 11%, brokuły mrożone 11%, szpinak 4%, koper ogrodowy</li> <li>3. Surówka z marchwi, jabłka, <b>seler</b>a 150.00g składniki: marchew 60%, jabłko 22%, <b>seler korzeniowy</b> 15%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, sól biała</li> <li>4. p#<b>O Pulpety z indyka duszone</b> 130.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka <b>sojowa</b>, e300, ], <b>jaja kurze całe (jaja)</b> 8%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała, majeranek suszony</li> <li>5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 150.00g składniki: woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# śmietanka uht, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], olej rzepakowy uniwersalny 2%, # mąka tortowa typ 450 m 2% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450]</li> <li>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana do zupy 200.00g składniki: woda wodociągowa 70%, # kasza</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brzoskwinia 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszponka warzywna 10%</li> <li>5. #pasztet (kurczak+cieleęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cieleęc 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrynowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</li> <li>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>orkiszowa 30%</b> [składniki: z <b>pszenicy orkisz</b> w 100%]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |
| <b>Dzień: 3 - Środa, 2026-09-30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>podwieczerek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                      |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10%</li> <li>5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</li> <li>6. #Ketchup tomatini łagodny m 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.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa koperkowa 400.00g składniki: woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], ziemniaki późne 14%, kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], koper ogrodowy 1%, sól biała, pieprz czarny mielony</li> <li>3. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, ziemniaki 34%, woda, <b>ser</b> twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy]</li> <li>4. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: marchew 40%, brokuły 30%, kalafior 30%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li> <li>2. <b>p#d Budyń</b> 200.00g składniki: <b>mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu</b> 91%, <b>budyń śmietankowy winiary (mleko)</b> 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], cukier 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, roszponka warzywna 10%</li> <li>5. p# Sałatka ryżowa z szynką (bez kukurydzy) 150.00g składniki: cukinia 33%, woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), ryż biały 13%, # majonez dekoracyjny winiary m 6% [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], pietruszka liście 1%, pieprz czarny mielony</li> <li>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 30.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | [składniki: częściowo<br>odtłuszczone <b>mleko</b><br>pasteryzowane, sól, regulator<br>kwasowości: kwas cytrynowy,<br>podpuszczka, składniki zalewy:<br>woda, sól ] |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-01**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                      | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>6. <b>p# Twarożek z natką pietruszki</b> 50.00g składniki: p# <b>ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>jogurt</b> naturalny fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 8%, pietruszka liście 3%, sól biała, pieprz czarny mielony</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 400.00g składniki: woda wodociągowa 37%, cukinia 23%, ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. <b>RW Ziemniaki duszone 2 z koprem</b> 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: burak 83%, jabłko 14%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała</p> | <p>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina c.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10%</p> <p>5. p#w Połędwiczanka z warzywami 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet, cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]</p> <p>6. p# Pasta <b>jajeczna</b> na <b>jogurcie</b> 100.00g składniki: #<b>jaja</b> gotowane 92%, p# <b>jogurt</b> naturalny fruvita kremowy 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-02**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszponka warzywna 10%</li> <li>5. p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>6. Miód pszczeli 25.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową</b> 400.00g składniki: woda wodociągowa 63%, # kasza <b>orkiszowa</b> 9% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%], marchew 9%, kurczak tuszka 9%, koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>seler korzeniowy</b> 3%, pietruszka korzeń 3%, por 3%, sól biała</li> <li>3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: <b>#dorsz</b> mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], woda wodociągowa 23%, sól biała</li> <li>4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka <b>pszenna</b>, semolina z <b>pszenicy</b> twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]</li> <li>5. <b>p# Sos koperkowy</b> 150.00g składniki: woda wodociągowa 74%, <b>masło ekstra (mleko)</b> 10%, p# śmietanka uht, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], koper ogrodowy 5%, mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: marchew 75%, jabłko 23%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, pieprz czarny mielony</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #ciastka biszkoptyowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: e 471, e 475, e477]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: pomidor 50%, sałata 50%</li> <li>5. RW Pasta z <b>dorsza</b>, ala paprykarz 80.00g składniki: <b>#dorsz</b> mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], woda wodociągowa 30%, płatki ryżowe s 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], marchew 10%, olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-10-03**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | posiłek dodatkowy                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>6. #pasztet (kurczak+kaczka) 50.00g [składniki: woda, mięso z kaczki 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw, aromaty]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>p# Zupa krupnik</b> 400.00g składniki: woda wodociągowa 56%, ziemniaki późne 14%, marchew 9%, kurczak tuszka 9%, <b>kasza jęczmienna perłowa</b> 4%, p# śmietanka uht, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], pietruszka korzeń 3%, por 3%</p> <p>3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # passata pomidorowa m 17% [składniki: pomidory, sól], woda wodociągowa 9%, koncentrat pomidorowy 30% 6%, p# śmietanka uht, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], olej rzepakowy uniwersalny 4%, cebula 3%, <b>mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna)</b> 3%</p> <p>4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> | <p>1. Banan 120.00g składniki: banan 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</p> <p>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</p> | <p>1. <b>#Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |

**Dzień: 7 - Niedziela, 2026-10-04**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10%</li> <li>5. <b>RW Jajecznica na parze</b> 100.00g składniki: <b>jaja kurze całe (jaja)</b> 98%, szczypiorek 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: woda wodociągowa 52%, kurczak tuszka 20%, marchew 12%, pietruszka korzeń 8%, <b>seler korzeniowy</b> 4%, por 4%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 99%, ziele angielskie całe 1%, liść laurowy, sól biała, majeranek suszony</li> <li>5. <b>RW Ziemniaki duszone 2 z koprem</b> 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: marchew 60%, jabłko 37%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, sól biała</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ciasto drożdżowe z kruszonką</b> 70.00g składniki: # mąka tortowa typ 450 m 44% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], cukier 18%, <b>mleko spożywcze 2% tłuszczu</b> 17%, <b>masło ekstra (mleko)</b> 12%, <b>żółtka jaja kurzego (jaja)</b> 5%, drożdże świeże 3%, sól biała</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g</li> <li>5. <b>RW Galaretka z kurczakiem i brokułami</b> 150.00g składniki: woda wodociągowa 47%, brokuły 20%, mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # majonez dekoracyjny winiary m 7% [składniki: olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], marchew 3%, pietruszka korzeń 3%, pietruszka liście 1%, żelatyna wołowa 1%</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol> |

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-10-05**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10%</li> <li>5. #dżem truskawkowy(s) 25.00g [składniki: truskawki (35 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 400.00g składniki: woda wodociągowa 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # passata pomidorowa m 29% [składniki: pomidory, sól], kurczak tuszka 9%, koncentrat pomidorowy 30% 4%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], sól biała</li> <li>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza jaglana 30%</li> <li>4. <b>Jaja</b> gotowane w koszulce 50.00g</li> <li>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: fasolka szparagowa mrożona 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>6. <b>RW Sos warzywny</b> 150.00g składniki: woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 11%, # mąka tortowa typ 450 m 8% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>masło ekstra (mleko)</b> 2%</li> <li>7. <b>RW Ziemniaki duszone 2 z koprem</b> 250.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li> <li>2. <b>p#d Budyń</b> 220.00g składniki: <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 91%, <b>budyń śmietankowy winiary (mleko)</b> 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], cukier 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>ser</b> twarogowy półtłusty 44% [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], olej rzepakowy uniwersalny 5%, pietruszka liście 1%</li> <li>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 9 - Wtorek, 2026-10-06**

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|-------------|-------|--------------|---------|-------------------|
|-------------|-------|--------------|---------|-------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszonek warzywna 10%</li> <li>5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> <li>6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>p# Zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy</b> 400.00g składniki: woda wodociągowa 34%, dynia 14%, ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], kurczak tuszka 9%, fasolka szparagowa mrożona 9%, # kasza <b>orkiszowa</b> 2% [składniki: z <b>pszenicy orkisz</b> w 100%], p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], koncentrat pomidorowy 30% 1%, natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>3. Kasza <b>jęczmienna</b> ugotowana 250.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</li> <li>4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 30%, p# śmietanka uht, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna)</b> 1%, pietruszka liście, sól biała, pieprz czarny mielony</li> <li>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: burak 83%, jabłko 14%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #galaretka z brzoskwiniami 150.00g składniki: #galaretka o smaku brzoskwińowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 67% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, kurkuma), maltodekstryna], brzoskwinie połówki w syropie vera 33% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: pomidor 50%, sałata 50%</li> <li>5. P# <b>Twarożek</b> z natką pietruszki 100.00g składniki: p# <b>ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>jogurt</b> naturalny fruvita kremowy 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 8%, pietruszka liście 3%, sól biała, pieprz czarny mielony</li> <li>6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 50.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, koper ogrodowy 3%, majeranek suszony 1%, bazylija suszona 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 10 - Środa, 2026-10-07**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>podwieczorek</b>                                                                      | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</li> <li>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>RW Zupa krem z marchwi</b> 400.00g składniki: <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 47%, marchew 29%, ziemniaki średnie 20%, pietruszka korzeń 1%, <b>seler korzeniowy</b> 1%, # kasza <b>manna</b> 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. <b>RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną</b> 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, marchew 5%, <b>seler korzeniowy</b> 2%, pietruszka korzeń 2%</li> <li>4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza jaglana 30%</li> <li>5. Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li>6. <b>p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY</b> 100.00g składniki: woda wodociągowa 62%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 17%, pietruszka korzeń 15%, # mąka tortowa typ 450 m 5% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, roszponka warzywna 10%</li> <li>5. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i włoszczyzną 50.00g składniki: <b>jaja kurze całe (jaja)</b> 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>ser</b> mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol> |

**Dzień: 11 - Czwartek, 2026-10-08**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>pośilek dodatkowy</b>                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</p> <p>6. p# Dżem truskawkowy 25.00g [składniki: truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# Zupa buraczkowa 400.00g składniki: woda wodociągowa 70%, burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], kurczak tuszka 6%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], koper ogrodowy, sól biała, pieprz czarny mielony, majeranek suszony]</p> <p>3. <b>RW Ziemniaki duszone 2 z koprem</b> 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, sól biała, ziele angielskie całe</p> <p>5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: marchew 33%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 30%, pietruszka korzeń 17%, fasolka szparagowa mrożona 17%, # mąka tortowa typ 450 m 3% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]</p> | <p>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: e 471, e 475, e477]</p> <p>2. Mus marchew, jabłko (tubka) 180.00g [składniki: przecier jabłkowy (80 %) przecier marchwiowy (20 %)]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10%</p> <p>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 60.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 12 - Piątek, 2026-10-09**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszponka warzywna 10%</li> <li>5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą <b>orkiszową</b> 400.00g składniki: woda wodociągowa 49%, ziemniaki późne 14%, szpinak mrożony 9%, marchew 9%, kurczak tuszka 9%, por 3%, pietruszka korzeń 3%, p# śmietanka uht, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>kasza orkiszowa s (pszenica)</b> 3%, sól biała</li> <li>3. <b>p# Pulpety rybne</b> 130.00g składniki: <b>miruna (ryba)</b> 70%, p# bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka <b>sojowa</b>, e300, ], <b>jaja kurze całe (jaja)</b> 10%, olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>4. <b>RW Sos warzywny</b> 150.00g składniki: woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 11%, # mąka tortowa typ 450 m 8% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>masło ekstra (mleko)</b> 2%</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: marchew 40%, brokuły 30%, kalafior 30%</li> <li>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 250.00g składniki: woda wodociągowa 70%, # kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li> <li>2. <b>Kaszka manna na mleku</b> 200.00g składniki: <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 91%, # kasza <b>manna</b> 7% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], cukier 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: pomidor 50%, sałata 50%</li> <li>5. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>6. p# Pasta z dorsza - paprykarz 60.00g składniki: <b>#dorsz</b> mrożony 24% [składniki: <b>ryba</b>], woda wodociągowa 24%, marchew 24%, # płatki ryżowe m 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], koper ogrodowy 2%, sól biała</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> |

**Dzień: 13 - Sobota, 2026-10-10**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g</li> <li>5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>RW Zupa kalafiorowa - krem</b> 400.00g składniki: woda wodociągowa 43%, kalafior 29%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 11%, por 3%, <b>jaja kurze całe (jaja)</b> 3%, kurczak tuszka 3%, marchew 3%, ziemniaki późne 3%, <b>żółtka jaja kurzego (jaja)</b> 1%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, sól biała</li> <li>3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: <b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól]</li> <li>4. <b>RW Ziemniaki duszone 2 z koprem</b> 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: burak 83%, jabłko 14%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała</li> <li>6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 99%, ziele angielskie całe 1%, liść laurowy, sól biała, majeranek suszony</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10%</li> <li>5. RW Sałatka jarzynowa NA <b>JOGURCIE</b> 150.00g składniki: ziemniaki średnie 34%, marchew 15%, #<b>jaja</b> gotowane 15%, p# <b>jogurt</b> naturalny fruvita kremowy 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>seler korzeniowy</b> 8%, pietruszka korzeń 8%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, pietruszka liście 1%</li> <li>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |
| <b>Dzień: 14 - Niedziela, 2026-10-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | posiłek dodatkowy                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: pomidor 50%, sałata 50%</p> <p>5. <b>RW Jajecznica na parze</b> 100.00g składniki: <b>jaja kurze całe (jaja)</b> 98%, szczypiorek 2%</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: woda wodociągowa 52%, kurczak tuszka 20%, marchew 12%, pietruszka korzeń 8%, <b>seler korzeniowy</b> 4%, por 4%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. k#o Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: woda wodociągowa 66%, ryż biały 34%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: marchew 75%, jabłko 23%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, pieprz czarny mielony</p> <p>7. <b>p# Sos koperkowy</b> 100.00g składniki: woda wodociągowa 74%, <b>masło ekstra (mleko)</b> 10%, p# śmietanka uht, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], koper ogrodowy 5%, mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</p> | <p>1. <b>#Placek biszkoptowy z jabłkiem</b> 70.00g składniki: jabłko 45%, # mąka tortowa typ 450 m 18% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>jaja kurze całe (jaja)</b> 18%, cukier 18%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszponka warzywna 10%</p> <p>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z buraczkem gotowanym 60.00g składniki: p# <b>ser</b> twarogowy chudy 35% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], burak 35%, p# <b>jogurt</b> naturalny fruvita kremowy 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], olej rzepakowy uniwersalny 6%, koper ogrodowy 2%</p> <p>6. p#w Połędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skóry z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca e407, e412, stabilizator e451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, regulator kwasowości e331, wzmacniacz smaku e621, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>soje</b>), glukoza, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, przeciwutleniacze e300, e301, barwnik e120, substancja konserwująca e250]</p> | <p>1. <b>#Sok pomidorowy</b> 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

**Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-10-12**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                 | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>pośiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: kurczak tuszka 65%, p# <b>ser</b> twarogowy chudy 17% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], szpinak 9%, <b>jaja kurze całe (jaja)</b> 9%</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# Zupa pomidorowa, zabielenia</b> 400.00g składniki: woda wodociągowa 57%, p# śmietanka uht, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], marchew 9%, kurczak tuszka 9%, koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>seler korzeniowy</b> 3%, pietruszka korzeń 3%, por 3%, sól biała</li> <li>3. Kasza <b>kuskus</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: woda wodociągowa 70%, <b>kasza kuskus (pszenica)</b> 30%</li> <li>4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # mąka tortowa typ 450 m 37% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>mleko spożywcze 2% tłuszczu</b> 37%, <b>jaja kurze całe (jaja)</b> 15%, olej rzepakowy uniwersalny 10%, cukier 1%</li> <li>5. <b>p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem</b> 200.00g składniki: p# <b>ser</b> twarogowy chudy 45% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], stovit fruta jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], p# śmietanka uht, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina c.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, roszponka warzywna 10%</li> <li>5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g składniki: <b>#dorsz</b> mrożony 43% [składniki: <b>ryba</b>], p# <b>ser</b> twarogowy chudy 39% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], olej rzepakowy uniwersalny 7%, koper ogrodowy 4%, sól biała</li> <li>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 16 - Wtorek, 2026-10-13**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>podwieczorek</b>                                                                      | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. #<b>Jaja</b> gotowane 50.00g</li> <li>6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa jarzynowa + 400.00g składniki: woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], ziemniaki późne 14%, kurczak tuszka 9%, p# śmietanka uht, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], sól biała</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200.00g składniki: <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 48%, mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # mąka tortowa typ 450 m 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450]</li> <li>5. Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li>6. <b>RW Ziemniaki duszone 2 z koprem</b> 250.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, roszponka warzywna 10%</li> <li>5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</li> <li>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> |

**Dzień: 17 - Środa, 2026-10-14**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>podwieczorek</b>                                                                      | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>pośilek dodatkowy</b>                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10%</li> <li>5. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>6. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>RW Zupa brokułowa</b> 400.00g składniki: woda wodociągowa 46%, ziemniaki późne 14%, brokuły 14%, marchew 9%, kurczak tuszka 9%, <b>jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)</b> 3%, pietruszka korzeń 3%, por 3%, sól biała</li> <li>3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: burak 83%, jabłko 14%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała</li> <li>4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, woda wodociągowa 26%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], fasolka szparagowa mrożona 13%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, p# śmietanka uht, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], marchew 3%, # mąka tortowa typ 450 m 1% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], sól biała, pieprz czarny mielony, majeranek suszony, <b>papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca)</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li>5. Kasza <b>Jęczmienna</b> ugotowana 250.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza <b>jęczmienna</b> wiejska 30% [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> 100%]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10%</li> <li>5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa]</li> <li>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 18 - Czwartek, 2026-10-15**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszponka warzywna 10%</li> <li>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory e451, e450, e452, substancja zagęszczająca e407, emulgatory e471e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze e301, e3016, glukoza, wzmacniacz smaku e621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca e250.)]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], kurczak tuszka 9%, # kasza <b>manna</b> 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], pieprz czarny mielony, sól biała]</li> <li>3. # Udka kurczaka gotowane 130.00g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>4. <b>RW Ziemniaki duszone 2 z koprem</b> 250.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: marchew 40%, brokuły 30%, kalafior 30%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), <b>seler</b>a naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy. ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, roszponka warzywna 10%</li> <li>5. #Omlet zapiekany z <b>mozzarellą</b> i brokułami 100.00g składniki: <b>jaja kurze całe (jaja)</b> 67%, brokuły 17%, p# <b>ser</b> mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</li> </ol> |

**Dzień: 19 - Piątek, 2026-10-16**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | posiłek dodatkowy                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10%</p> <p>5. #we Pasta jaglana na słodko 100.00g składniki: woda wodociągowa 47%, stovit fruta jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane m 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], cynamon 1%</p> <p>6. p# Dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> | <p>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>p# Zupa krem brokułowa</b> 400.00g składniki: <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 53%, ziemniaki średnie 20%, brokuły 18%, marchew 6%, pietruszka korzeń 1%, <b>seler korzeniowy</b> 1%, # kasza <b>manna</b> 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], sól biała, pieprz czarny mielony</p> <p>3. <b>RW Miruna gotowana</b> 130.00g składniki: <b>miruna (ryba)</b> 77%, woda wodociągowa 23%, sól biała</p> <p>4. RW Marchewka. gotowana. 150.00g składniki: marchew 96%, olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: woda wodociągowa 70%, kasza jaglana 30%</p> <p>6. <b>p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy</b> 150.00g składniki: <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 93%, # mąka tortowa typ 450 m 6% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], pietruszka liście 1%, sól biała</p> | <p>1. # Biszkopty okrągłe M 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, sałata 10%</p> <p>5. <b>k# pasta z makreli z marchewką i twarogiem</b> 80.00g składniki: filety z makreli w sosie pomidorowym graal 47% [składniki: składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> scomber scombrus (ss) lub scomber japonicus (sj), obszar połowu: północno-wschodni atlantyk fao 27 lub środkowo-wschodni atlantyk fao 34 lub ocean spokojny fao 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (otm) lub sieci stawne (kotwiczone) (gns) lub okrężnice (ps)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], marchew 35%, <b>k# ser twarogowy chudy</b> 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], koper ogrodowy 1%</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> |

**Dzień: 20 - Sobota, 2026-10-17**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g</li> <li>5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</li> <li>6. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, p# mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. p# Zupa jarzynowa zabelana <b>jogurtem</b> 400.00g składniki: woda wodociągowa 54%, ziemniaki późne 14%, marchew 14%, kurczak tuszka 9%, p# <b>jogurt</b> naturalny fruvita kremowy 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], pietruszka korzeń 3%, <b>seler korzeniowy</b> 3%, sól biała</li> <li>3. <b>p#O Pulpety z indyka duszone</b> 130.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, e472e, mączka <b>sojowa</b>, e300, ], <b>jaja kurze całe (jaja)</b> 8%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, sól biała, majeranek suszony</li> <li>4. <b>RW Ziemniaki duszone 2 z koprem</b> 250.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: fasolka szparagowa mrożona 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# śmietanka uht, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], olej rzepakowy uniwersalny 2%, # mąka tortowa typ 450 m 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: pomidor 90%, rozszponka warzywna 10%</li> <li>5. <b>p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną</b> 80.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>ser</b> mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], <b>jaja kurze całe (jaja)</b> 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</li> <li>6. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: e1422, e407,e415, stabilizatory: e451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz e316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku e621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |
| <b>Dzień: 21 - Niedziela, 2026-10-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |
| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>podwieczerek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                 |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z <b>mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 88%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 10%, #kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: pomidor 50%, sałata 50%</li> <li>5. p# <b>Serek</b> wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> <li>6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 400.00g składniki: woda wodociągowa 52%, kurczak tuszka 20%, marchew 12%, pietruszka korzeń 8%, <b>seler korzeniowy</b> 4%, por 4%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>5. <b>RW Ziemiaki duszone 2 z koprem</b> 200.00g składniki: ziemniaki średnie 90%, <b>mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b> 8%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony m [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# śmietanka uht, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], olej rzepakowy uniwersalny 3%, # mąka tortowa typ 450 m 3% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450]</li> <li>7. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: marchew 60%, jabłko 37%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, ocet jabłkowym 6%, sól biała</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. # <b>Placek biszkoptowy z galaretką</b> 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], <b>jaja kurze café (jaja)</b> 18%, # mąka tortowa typ 450 m 12% [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], cukier 9%, # proszek do pieczenia [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: woda wodociągowa 99%, herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy a i d, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, roszponka warzywna 10%</li> <li>5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</li> </ol> |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 636.4              | 564.6   | 62.2         | 524.2   | 77.7              | 1865.3          | 93                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2682               | 2383.7  | 264.3        | 2209.8  | 330.4             | 7870.4          | 93                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 25.4               | 35      | 0.8          | 20.7    | 12.4              | 94.4            | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.2               | 9.8     | 0            | 14.2    | 0                 | 41.2            | 63                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.1                | 2.1     | 0            | 3.9     | 0                 | 9.2             | 42                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.4                | 3.5     | 0            | 1.9     | 0                 | 12              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.4                | 2.2     | 0            | 4.1     | 0                 | 12.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.9                | 63.1    | 0            | 0       | 0                 | 65              | 22                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 96.06              | 87.9    | 14.74        | 78.73   | 7.02              | 284.47          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 18.44              | 20.07   | 14.25        | 2.72    | 7.02              | 62.52           | 132                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.4                | 7.79    | 0            | 0.74    | 0                 | 10.94           | 36                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.14              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 12.89              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 61.96              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 744.69             | 345.51  | 0            | 1315.06 | 54                | 2459.26         | 123                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 338.33             | 1799.67 | 0            | 171.78  | 0                 | 2309.79         | 78                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 139.26             | 137.3   | 0            | 15.33   | 0                 | 291.9           | 39                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 157.22             | 489.17  | 0            | 22.26   | 0                 | 668.65          | 127                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 20.87              | 114.71  | 0            | 16.35   | 0                 | 151.94          | 59                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 1.56               | 3.23    | 0            | 0.45    | 0                 | 5.25            | 80                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 6.92               | 83.88   | 0            | 5.64    | 0                 | 96.45           | 41                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.37               | 0.35    | 0            | 1.35    | 0                 | 3.07            | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 3.55               | 2.64    | 0            | 2.03    | 0                 | 8.23            | 230                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.03               | 0.33    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.41            | 119                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.31               | 0.45    | 0            | 0.02    | 0                 | 0.78            | 213                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.39               | 14.13   | 0            | 0.25    | 0                 | 14.79           | 352                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 4.15               | 50.33   | 0            | 3.38    | 0                 | 57.87           | 246                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.06               | 0.95    | 0            | 3.65    | 0.15              | 6.14            | 136                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 572.7              | 649.6   | 35.7         | 534.2   | 127               | 1919.5          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2414.4             | 2732.1  | 150.9        | 2252.7  | 533.3             | 8083.5          | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28.3               | 40.6    | 0.7          | 24.1    | 7.9               | 101.8           | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.3               | 18.1    | 0.1          | 13.9    | 5.4               | 53              | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.8                | 3.6     | 0            | 4.1     | 3.2               | 17.8            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 8       | 0            | 1.4     | 0                 | 12.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.4                | 4.3     | 0            | 3.1     | 0                 | 10.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 106.9   | 0            | 0       | 0                 | 234.7           | 79                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 81.16              | 87.12   | 8.56         | 78.22   | 11.7              | 266.78          | 113                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.03               | 19.36   | 5.54         | 2.81    | 11.7              | 43.45           | 93                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.65               | 12.49   | 1.36         | 0.64    | 0                 | 16.16           | 55                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.19              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.93              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.87              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 814.42             | 378.83  | 2.16         | 1080.77 | 129.6             | 2405.79         | 120                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 223.41             | 1467.96 | 144          | 162.13  | 0                 | 1997.51         | 68                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 54.01              | 143.64  | 6.48         | 13.6    | 216               | 433.74          | 58                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 105.94             | 462.77  | 17.28        | 20.74   | 0                 | 606.74          | 115                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 14.06              | 101     | 5.76         | 15.71   | 0                 | 136.53          | 54                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 1.39               | 3.51    | 0.43         | 0.4     | 0                 | 5.75            | 87                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 233               | 10.95              | 66.57   | 1.62         | 4.86    | 0                 | 84              | 37                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.62               | 0.78    | 0            | 1.01    | 0                 | 3.42            | 34                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 2.12               | 3.42    | 0.53         | 1.52    | 0                 | 7.6             | 211                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.05               | 0.25    | 0.01         | 0.04    | 0                 | 0.36            | 105                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.25               | 0.47    | 0.03         | 0.01    | 0                 | 0.78            | 213                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.45               | 8.56    | 0.65         | 0.24    | 0                 | 9.92            | 237                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 6.56               | 23.43   | 0.97         | 2.91    | 0                 | 33.88           | 144                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.26               | 1.05    | 0            | 3       | 0.36              | 6.01            | 133                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| Zawartość w porcji                    |              |                   |             |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 660.3       | 526    | 138.6        | 632.3   | 153               | 2110.4          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2774.5      | 2223.5 | 585          | 2663.4  | 643.5             | 8890            | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 23.4        | 23.3   | 6.2          | 23.8    | 21.6              | 98.5            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 24.9        | 7.9    | 2.8          | 18.5    | 5.4               | 59.6            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 8.7         | 2.5    | 1.7          | 4.8     | 3.6               | 21.5            | 98                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5         | 1.2    | 0.5          | 1.5     | 0                 | 4.8             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1         | 0.7    | 0            | 3.2     | 0                 | 7.2             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9         | 23.1   | 8.1          | 0       | 0                 | 32.2            | 11                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 86.28       | 92.67  | 22.93        | 93.35   | 4.5               | 299.74          | 126                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 9.23        | 15.05  | 21.42        | 4.29    | 4.5               | 54.5            | 116                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.65        | 4.81   | 1.62         | 1.69    | 0                 | 9.79            | 33                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.29              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.81              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -           | -      | -            | -       | -                 | -               | 50.9               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1431.08     | 983.83 | 79.66        | 935.34  | 504               | 3933.93         | 197                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 197.15      | 749.91 | 230.78       | 321.62  | 0                 | 1499.47         | 51                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 36.48       | 58.49  | 196.39       | 20.78   | 0                 | 312.16          | 42                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 39.71       | 145.49 | 158.72       | 53.07   | 0                 | 397.01          | 76                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 18.34       | 43.67  | 19.63        | 19.79   | 0                 | 101.45          | 40                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 0.45        | 1.91   | 0.16         | 0.87    | 0                 | 3.41            | 51                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 5.79        | 58.07  | 1.36         | 17.12   | 0                 | 82.35           | 35                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01        | 0.46   | 0.01         | 1.01    | 0                 | 2.5             | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 1.55        | 0.8    | 0.06         | 2.18    | 0                 | 4.6             | 128                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.04        | 0.16   | 0.05         | 0.07    | 0                 | 0.33            | 97                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.05        | 0.18   | 0.26         | 0.04    | 0                 | 0.54            | 147                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.27        | 3.36   | 0.15         | 0.93    | 0                 | 4.73            | 113                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 3.47        | 34.84  | 0.81         | 10.27   | 0                 | 49.41           | 210                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0           | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.97        | 2.73   | 0.22         | 2.59    | 1.4               | 9.83            | 219                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 539.7              | 653.9   | 41.5         | 577.5   | 127               | 1939.8          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2277.8             | 2751.5  | 175.4        | 2431.4  | 533.3             | 8169.5          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 23.4               | 40.5    | 0.3          | 24.7    | 7.9               | 96.9            | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.1               | 19.1    | 0.3          | 18.1    | 5.4               | 55.2            | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.5                | 3.7     | 0            | 5       | 3.2               | 14.6            | 66                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.7                | 7.6     | 0            | 4.3     | 0                 | 15.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.3                | 4.6     | 0            | 3.5     | 0                 | 12.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.4                | 122     | 0            | 233.4   | 0                 | 357             | 119                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 84.92              | 83.58   | 10.08        | 79.19   | 11.7              | 269.47          | 113                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 5.97               | 18.75   | 9.72         | 3.3     | 11.7              | 49.44           | 106                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.56               | 7.53    | 1.71         | 0.74    | 0                 | 11.55           | 38                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.53              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.2               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.27              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1076.41            | 257.16  | 0            | 1062.81 | 129.6             | 2525.99         | 126                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 243.85             | 1974.39 | 0            | 260.38  | 0                 | 2478.62         | 84                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 75.14              | 93.14   | 0            | 55.43   | 216               | 439.73          | 58                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 95.31              | 239.95  | 0            | 157.22  | 0                 | 492.49          | 94                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 12.04              | 96.96   | 0            | 24.63   | 0                 | 133.65          | 53                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 0.6                | 4.03    | 0            | 1.94    | 0                 | 6.59            | 100                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 14.79              | 40.64   | 0            | 5.64    | 0                 | 61.07           | 25                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.02               | 0.46    | 0            | 2.13    | 0                 | 3.62            | 36                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 2.91               | 2.23    | 0            | 1.87    | 0                 | 7.02            | 195                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.05               | 0.27    | 0            | 0.07    | 0                 | 0.4             | 114                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.18               | 0.24    | 0            | 0.36    | 0                 | 0.79            | 213                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.69               | 5.68    | 0            | 0.29    | 0                 | 6.68            | 159                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 8.87               | 24.38   | 0            | 3.38    | 0                 | 36.64           | 156                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.99               | 0.71    | 0            | 2.95    | 0.36              | 6.31            | 140                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 545.5              | 730.7  | 66.3         | 506.6   | 153               | 2002.3          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2306.7             | 3072   | 280.8        | 2139.1  | 643.5             | 8442.2          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 17.7               | 35.1   | 1.9          | 17.1    | 21.6              | 93.6            | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 8.7                | 22.9   | 0.8          | 10.7    | 5.4               | 48.7            | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.7                | 9.9    | 0.3          | 1.7     | 3.6               | 18.3            | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.2                | 6      | 0            | 3.5     | 0                 | 11.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 2      | 0            | 4.3     | 0                 | 9.5             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 8.5                | 56.6   | 0            | 0       | 0                 | 65.1            | 22                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 99.57              | 100.88 | 12.96        | 86.14   | 4.5               | 304.06          | 128                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 6                  | 22.38  | 0.34         | 3.95    | 4.5               | 37.18           | 79                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 10.06  | 0.34         | 1.58    | 0                 | 13.35           | 45                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.84              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.92              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 56.24              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 674.57             | 748.24 | 8.64         | 657.2   | 504               | 2592.66         | 129                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 248.7              | 751.72 | 0            | 247.4   | 0                 | 1247.83         | 41                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 78.18              | 89.19  | 0            | 22.78   | 0                 | 190.16          | 25                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 143.95             | 140.65 | 0            | 22.76   | 0                 | 307.38          | 58                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 22.87              | 45.11  | 0            | 12.57   | 0                 | 80.56           | 32                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 0.7                | 2.26   | 0            | 0.77    | 0                 | 3.73            | 57                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 5.27               | 17.2   | 0            | 13.29   | 0                 | 35.76           | 15                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.05               | 0.56   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.63            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 1.55               | 2.08   | 0            | 2.83    | 0                 | 6.47            | 180                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.05               | 0.15   | 0            | 0.05    | 0                 | 0.26            | 77                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.24               | 0.18   | 0            | 0.06    | 0                 | 0.49            | 134                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.38               | 3.4    | 0            | 0.72    | 0                 | 4.5             | 107                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 3.16               | 10.32  | 0            | 7.97    | 0                 | 21.45           | 91                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.87               | 2.07   | 0.02         | 1.82    | 1.4               | 6.48            | 144                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 563.6              | 668.5  | 105          | 549.7   | 77.7              | 1964.8          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2374.4             | 2814.6 | 445.2        | 2314.2  | 330.4             | 8279.2          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 21.4               | 32.9   | 1            | 17.4    | 12.4              | 85.4            | 84                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.3               | 18.9   | 0.3          | 17.4    | 0                 | 53              | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5                  | 3.7    | 0.1          | 5.7     | 0                 | 14.7            | 67                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 7.2    | 0            | 1.4     | 0                 | 10.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 4.2    | 0            | 3.1     | 0                 | 10.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 58     | 0            | 0       | 0                 | 58.9            | 19                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 83.44              | 94.66  | 25.38        | 81.07   | 7.02              | 291.58          | 123                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.35               | 13.27  | 20.73        | 6.14    | 7.02              | 51.53           | 109                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.49               | 6.24   | 1.83         | 0.84    | 0                 | 10.42           | 35                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.13              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.59              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 60.27              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 926.44             | 233.15 | 1.08         | 1115.19 | 54                | 2329.86         | 117                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 208.23             | 933.4  | 426.6        | 180.13  | 0                 | 1748.37         | 59                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 30.86              | 50.15  | 6.48         | 14.68   | 0                 | 102.18          | 14                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 31.07              | 305.41 | 21.6         | 23.05   | 0                 | 381.15          | 72                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 8.62               | 65.31  | 35.64        | 17.29   | 0                 | 126.88          | 50                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 0.47               | 2.23   | 0.43         | 0.43    | 0                 | 3.57            | 55                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 233               | 12.56              | 15.75  | 8.1          | 5.4     | 0                 | 41.82           | 17                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.46   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.48            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 2.09               | 2.98   | 0.22         | 1.52    | 0                 | 6.82            | 189                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.04               | 0.21   | 0.03         | 0.04    | 0                 | 0.33            | 96                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.05               | 0.23   | 0.1          | 0.02    | 0                 | 0.41            | 112                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.62               | 11.15  | 0.51         | 0.27    | 0                 | 12.56           | 298                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 7.54               | 9.45   | 4.85         | 3.24    | 0                 | 25.09           | 107                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.57               | 0.64   | 0            | 3.09    | 0.15              | 5.82            | 129                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 556                | 641.2  | 213.8        | 577.6   | 51                | 2039.7          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2342.8             | 2692.1 | 899.2        | 2435.8  | 215.1             | 8585.2          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.3               | 40     | 4            | 29.2    | 2.1               | 99.8            | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.5               | 22     | 7.5          | 14.2    | 1.3               | 60.7            | 92                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.2                | 5.4    | 4.4          | 2.1     | 0.2               | 16.6            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 7.1    | 2.1          | 1.6     | 0                 | 16.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 4      | 0.1          | 3.2     | 0                 | 11.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 318.5              | 54.6   | 55.2         | 13.9    | 0                 | 442.4           | 147                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 80.44              | 76.03  | 32.99        | 84.47   | 7.55              | 281.51          | 119                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 3.9                | 17.9   | 12.73        | 8.43    | 7.29              | 50.26           | 106                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.51               | 10.91  | 0.86         | 2.68    | 0                 | 15.97           | 53                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.44              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 26.75              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 55.82              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 777.93             | 250.8  | 52.25        | 736.98  | 756               | 2573.98         | 130                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 318.95             | 1581.5 | 21.47        | 527.67  | 0                 | 2449.61         | 84                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 79.66              | 111.86 | 19.17        | 99.11   | 0                 | 309.82          | 42                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 220.63             | 325.18 | 30.17        | 198.49  | 0                 | 774.48          | 148                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 29.39              | 90.57  | 2.17         | 35.07   | 0                 | 157.23          | 63                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 2.42               | 3.36   | 0.26         | 2.01    | 0                 | 8.07            | 123                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 6.39               | 42.75  | 0.08         | 29.15   | 0                 | 78.39           | 34                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.51               | 1.08   | 0.21         | 1.03    | 0                 | 4.83            | 48                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 2.07               | 3.15   | 0.2          | 1.94    | 0                 | 7.38            | 206                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.1                | 0.3    | 0            | 0.06    | 0                 | 0.48            | 139                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.5                | 0.34   | 0.04         | 0.31    | 0                 | 1.21            | 327                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.33               | 8.27   | 0.01         | 3.28    | 0                 | 11.89           | 283                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 3.83               | 25.65  | 0.05         | 17.49   | 0                 | 47.03           | 199                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.16               | 0.69   | 0.14         | 2.04    | 2.1               | 6.43            | 143                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 573.4              | 661.3   | 148.7        | 534.4   | 127               | 2044.9          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2416.6             | 2779.9  | 627.4        | 2255.1  | 533.3             | 8612.5          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 19.4               | 25.9    | 6.8          | 23.2    | 7.9               | 83.4            | 83                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.7               | 20.9    | 3            | 12.6    | 5.4               | 57.8            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.7                | 4.8     | 1.9          | 2.8     | 3.2               | 17.6            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 9       | 0.6          | 4       | 0                 | 15.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 4.4     | 0            | 4.2     | 0                 | 12              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 156.6   | 8.9          | 5.3     | 0                 | 171.9           | 57                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 89.24              | 96.54   | 24.23        | 82.24   | 11.7              | 303.97          | 129                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 11.87              | 21.29   | 22.64        | 5.41    | 11.7              | 72.92           | 154                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.49               | 8.78    | 1.62         | 0.75    | 0                 | 12.64           | 42                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.99              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.3               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.71              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1106.44            | 403.03  | 87.63        | 1073.25 | 129.6             | 2799.95         | 139                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 208.23             | 1589.89 | 253.85       | 220.94  | 0                 | 2272.93         | 77                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 30.86              | 155.69  | 216.02       | 45.85   | 216               | 664.45          | 89                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 31.07              | 398.85  | 174.59       | 95.57   | 0                 | 700.1           | 133                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 8.62               | 122.69  | 21.6         | 20.64   | 0                 | 173.56          | 67                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 0.47               | 5.31    | 0.18         | 0.53    | 0                 | 6.51            | 99                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 233               | 12.56              | 45.15   | 1.5          | 6.46    | 0                 | 65.69           | 28                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 1.09    | 0.01         | 1.04    | 0                 | 3.16            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 2.09               | 2.97    | 0.06         | 2.31    | 0                 | 7.44            | 207                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.04               | 0.48    | 0.05         | 0.05    | 0                 | 0.64            | 183                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.05               | 0.61    | 0.28         | 0.15    | 0                 | 1.11            | 301                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.62               | 6.52    | 0.17         | 0.33    | 0                 | 7.65            | 182                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 7.54               | 27.09   | 0.9          | 3.87    | 0                 | 39.41           | 168                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.07               | 1.11    | 0.24         | 2.98    | 0.36              | 6.99            | 155                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 555.3              | 705.1   | 72.4         | 611.5   | 153               | 2097.4          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2342.6             | 2972.5  | 307.4        | 2575.8  | 643.5             | 8841.9          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28.1               | 42.7    | 1.5          | 32.8    | 21.6              | 126.9           | 128                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.3               | 16.8    | 0.2          | 18.1    | 5.4               | 53.9            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.5                | 3.3     | 0            | 2.8     | 3.6               | 13.4            | 60                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 7       | 0            | 7.3     | 0                 | 15.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 3.9     | 0            | 6.2     | 0                 | 13.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 91.1    | 0            | 24.5    | 0                 | 116.5           | 38                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 81.28              | 99.04   | 16.02        | 79.83   | 4.5               | 280.68          | 119                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.25               | 20.35   | 15.02        | 5.52    | 4.5               | 49.66           | 106                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 6.71    | 0            | 1.1     | 0                 | 9.18            | 31                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.23              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.87              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 52.89              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1445.2             | 235.07  | 1.79         | 712.46  | 504               | 2898.54         | 145                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 187.5              | 1546.37 | 0            | 382.39  | 0                 | 2116.27         | 71                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 34.75              | 188.21  | 0            | 107.22  | 0                 | 330.18          | 44                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 38.2               | 473.3   | 0            | 241.49  | 0                 | 753.01          | 143                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 17.7               | 101.43  | 0            | 27.96   | 0                 | 147.09          | 58                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 0.4                | 4.37    | 0            | 1.04    | 0                 | 5.83            | 88                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 5.01               | 26.17   | 0            | 15.58   | 0                 | 46.77           | 20                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.46    | 0            | 1.03    | 0                 | 2.51            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 1.52               | 2.99    | 0            | 4.13    | 0                 | 8.65            | 240                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.04               | 0.25    | 0            | 0.08    | 0                 | 0.38            | 111                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.04               | 0.47    | 0            | 0.35    | 0                 | 0.88            | 239                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.26               | 16.99   | 0            | 5.31    | 0                 | 22.56           | 538                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 3                  | 15.7    | 0            | 9.35    | 0                 | 28.06           | 120                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.01               | 0.65    | 0            | 1.97    | 1.4               | 7.24            | 161                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 652.4              | 616.3   | 105          | 570.7   | 77.7              | 2022.3          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2740.8             | 2598    | 445.2        | 2402.6  | 330.4             | 8517.3          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 23.3               | 41.4    | 1            | 24.2    | 12.4              | 102.5           | 101                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 24.9               | 12.7    | 0.3          | 18      | 0                 | 56              | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 8.7                | 2.9     | 0.1          | 4.3     | 0                 | 16.2            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 4.7     | 0            | 4.5     | 0                 | 10.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 3.2     | 0            | 4.3     | 0                 | 10.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 67.5    | 0            | 108     | 0                 | 176.4           | 59                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 84.32              | 89.62   | 25.38        | 78.25   | 7.02              | 284.6           | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 7.72               | 21.5    | 20.73        | 3.15    | 7.02              | 60.13           | 127                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.56               | 11.33   | 1.83         | 0.77    | 0                 | 15.51           | 52                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.24              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.86              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.9               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1373.41            | 272.9   | 1.08         | 1059.11 | 54                | 2760.51         | 139                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 205.5              | 1927.36 | 426.6        | 222.77  | 0                 | 2782.24         | 94                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 35.83              | 347.32  | 6.48         | 23.81   | 0                 | 413.46          | 55                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 40.51              | 723.81  | 21.6         | 74.82   | 0                 | 860.74          | 164                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 19.28              | 179.71  | 35.64        | 10.23   | 0                 | 244.87          | 96                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 0.43               | 5.62    | 0.43         | 1.13    | 0                 | 7.62            | 116                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 5.55               | 80.25   | 8.1          | 12.41   | 0                 | 106.32          | 44                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.01    | 0            | 1.52    | 0                 | 2.55            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 1.53               | 3.61    | 0.22         | 2.87    | 0                 | 8.25            | 230                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.05               | 0.69    | 0.03         | 0.05    | 0                 | 0.83            | 239                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.04               | 0.87    | 0.1          | 0.17    | 0                 | 1.2             | 325                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.28               | 15.72   | 0.51         | 0.62    | 0                 | 17.15           | 408                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 3.32               | 48.15   | 4.85         | 7.45    | 0                 | 63.79           | 272                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.81               | 0.75    | 0            | 2.94    | 0.15              | 6.9             | 153                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 557.3              | 505.9   | 128.5        | 569.5   | 127               | 1888.5          | 93                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2349.8             | 2132.3  | 545.2        | 2400.8  | 533.3             | 7961.6          | 93                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 17.1               | 40.7    | 2.7          | 29.4    | 7.9               | 97.9            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.3               | 10.6    | 0.8          | 15.5    | 5.4               | 46.6            | 71                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.3                | 2.5     | 0.3          | 4.7     | 3.2               | 15.1            | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 4       | 0            | 1.5     | 0                 | 7.1             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 2.5     | 0            | 3.1     | 0                 | 8.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 87.9    | 0            | 1       | 0                 | 89.9            | 29                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 90.64              | 66.81   | 27.7         | 78.44   | 11.7              | 275.3           | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 12.09              | 20.86   | 14.59        | 4.1     | 11.7              | 63.37           | 135                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.49               | 9.81    | 0.34         | 0.74    | 0                 | 12.4            | 41                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.75              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.1               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.15              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 710.44             | 299.32  | 8.64         | 1112.2  | 129.6             | 2260.21         | 113                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 208.23             | 2039.93 | 0            | 223.62  | 0                 | 2471.8          | 84                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 30.86              | 228.69  | 0            | 67.17   | 216               | 542.73          | 72                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 31.07              | 587.91  | 0            | 151.86  | 0                 | 770.85          | 147                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 8.62               | 136.37  | 0            | 21.21   | 0                 | 166.21          | 64                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 0.47               | 4.03    | 0            | 0.56    | 0                 | 5.07            | 77                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 12.56              | 48.42   | 0            | 5.64    | 0                 | 66.63           | 28                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.31    | 0            | 1.03    | 0                 | 2.36            | 23                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 2.09               | 2.52    | 0            | 1.54    | 0                 | 6.16            | 171                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.04               | 0.38    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.48            | 138                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.05               | 0.56    | 0            | 0.27    | 0                 | 0.89            | 243                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.62               | 18.95   | 0            | 0.36    | 0                 | 19.94           | 475                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 7.54               | 29.05   | 0            | 3.38    | 0                 | 39.98           | 170                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.97               | 0.83    | 0.02         | 3.08    | 0.36              | 5.65            | 125                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 552.7              | 663     | 173.6        | 534.2   | 153               | 2076.7          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2333.1             | 2789.3  | 733.5        | 2255.3  | 643.5             | 8754.8          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 29.9               | 38.7    | 6.8          | 24.2    | 21.6              | 121.3           | 122                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.4               | 16.7    | 2.7          | 11.5    | 5.4               | 48.9            | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.6                | 4.4     | 1.5          | 1.9     | 3.6               | 17.2            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 5.9     | 0.5          | 4       | 0                 | 12.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 3       | 0.1          | 4.5     | 0                 | 10.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 71      | 8.1          | 0.9     | 0                 | 81              | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 80.88              | 96.74   | 31.38        | 84.23   | 4.5               | 297.74          | 126                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.43               | 14.88   | 20.64        | 4.87    | 4.5               | 49.33           | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 15.08   | 1.94         | 1.64    | 0                 | 20.04           | 66                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.1               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.67              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 51.23              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1175.2             | 322.55  | 74.06        | 678.09  | 504               | 2753.91         | 138                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 187.5              | 1011.47 | 245.97       | 267.19  | 0                 | 1712.15         | 57                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 34.75              | 131.4   | 198.62       | 66.4    | 0                 | 431.19          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 38.2               | 226.72  | 170.9        | 130.17  | 0                 | 566.01          | 108                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 17.7               | 73.6    | 21.99        | 15.53   | 0                 | 128.83          | 51                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 0.4                | 3.57    | 0.28         | 0.83    | 0                 | 5.1             | 77                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 5.01               | 75.11   | 1.36         | 12.46   | 0                 | 93.94           | 40                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.69    | 0.01         | 1.03    | 0                 | 2.76            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 1.52               | 2.97    | 0.07         | 2.94    | 0                 | 7.51            | 209                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.04               | 0.24    | 0.06         | 0.06    | 0                 | 0.41            | 119                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.04               | 0.35    | 0.26         | 0.26    | 0                 | 0.93            | 254                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.26               | 4.04    | 0.24         | 0.67    | 0                 | 5.22            | 124                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 3                  | 45.06   | 0.81         | 7.47    | 0                 | 56.36           | 240                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.26               | 0.89    | 0.2          | 1.88    | 1.4               | 6.88            | 153                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 539.2              | 588.7  | 105          | 612.8   | 127               | 1972.8          | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2278.3             | 2464.3 | 445.2        | 2578.5  | 533.3             | 8299.8          | 98                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 25.7               | 31.9   | 1            | 20.5    | 7.9               | 87.1            | 88                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 9.6                | 26.6   | 0.3          | 19.4    | 5.4               | 61.5            | 93                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.1                | 5.8    | 0.1          | 4.5     | 3.2               | 16.9            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 10.5   | 0            | 5.2     | 0                 | 17.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 5.2    | 0            | 4.9     | 0                 | 13.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 102    | 0            | 58.5    | 0                 | 161.5           | 54                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 88.49              | 59.66  | 25.38        | 90.43   | 11.7              | 275.66          | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 8.99               | 18.73  | 20.73        | 6.21    | 11.7              | 66.38           | 141                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.3                | 8.71   | 1.83         | 3.19    | 0                 | 16.05           | 54                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.64              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.3               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 58.06              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1261.09            | 240.63 | 1.08         | 986.09  | 129.6             | 2618.5          | 130                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 276.06             | 1586.5 | 426.6        | 547.96  | 0                 | 2837.13         | 96                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 54.55              | 161.33 | 6.48         | 62.46   | 216               | 500.82          | 66                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 29.71              | 278.57 | 21.6         | 96.88   | 0                 | 426.77          | 81                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 15.68              | 86.54  | 35.64        | 28.04   | 0                 | 165.91          | 65                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 1.37               | 4.64   | 0.43         | 1.4     | 0                 | 7.85            | 119                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 6.15               | 115.52 | 8.1          | 24.48   | 0                 | 154.25          | 67                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.56   | 0            | 1.29    | 0                 | 2.87            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 1.49               | 3.48   | 0.22         | 3.56    | 0                 | 8.76            | 243                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.01               | 0.31   | 0.03         | 0.1     | 0                 | 0.47            | 136                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.06               | 0.43   | 0.1          | 0.16    | 0                 | 0.76            | 207                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.28               | 4.23   | 0.51         | 1.63    | 0                 | 6.66            | 159                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 3.68               | 55.32  | 4.85         | 14.68   | 0                 | 78.56           | 335                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.5                | 0.66   | 0            | 2.73    | 0.36              | 6.54            | 145                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 556.9       | 710.2   | 114.4        | 517.7   | 51                | 1950.5          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2346.7      | 2984.5  | 484.1        | 2183.4  | 215.1             | 8214            | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 24.2        | 45      | 2.6          | 19.4    | 2.1               | 93.6            | 93                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.6        | 23.2    | 1.3          | 13.3    | 1.3               | 54.9            | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.2         | 8.3     | 0.3          | 2.8     | 0.2               | 16              | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3         | 8.3     | 0.4          | 3.3     | 0                 | 17.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9         | 3.8     | 0.1          | 4       | 0                 | 12              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 318.5       | 133.9   | 41           | 0.3     | 0                 | 494             | 165                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 80.68       | 85.12   | 23.35        | 80.59   | 7.55              | 277.31          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 3.58        | 15.91   | 14.42        | 5.26    | 7.29              | 46.46           | 98                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.7         | 10.13   | 0.92         | 1.1     | 0                 | 13.86           | 47                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.83              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.46              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 60.71              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 780.02      | 276.9   | 18.14        | 860.22  | 756               | 2691.29         | 135                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 297.06      | 1331.44 | 53.64        | 251.79  | 0                 | 1933.94         | 66                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 80.09       | 113.37  | 6.61         | 54.25   | 0                 | 254.34          | 34                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 213.5       | 532.53  | 25.85        | 70.37   | 0                 | 842.27          | 161                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 20.61       | 95.4    | 2.22         | 20.84   | 0                 | 139.08          | 54                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 2.54        | 3.64    | 0.33         | 0.8     | 0                 | 7.33            | 111                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 11.55       | 23.8    | 2.18         | 6.77    | 0                 | 44.32           | 19                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.51        | 1.14    | 0.19         | 1.02    | 0                 | 4.87            | 48                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 2.46        | 3.2     | 0.17         | 2.18    | 0                 | 8.02            | 223                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.09        | 0.29    | 0.01         | 0.05    | 0                 | 0.45            | 130                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.52        | 0.41    | 0.06         | 0.11    | 0                 | 1.12            | 305                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.48        | 18.16   | 0.05         | 0.35    | 0                 | 19.05           | 453                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 6.93        | 14.28   | 1.31         | 4.06    | 0                 | 26.59           | 113                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0           | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.16        | 0.76    | 0.05         | 2.38    | 2.1               | 6.72            | 149                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 536.4              | 904.8  | 41.5         | 510.3   | 127               | 2120.2          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2266.3             | 3794.8 | 175.4        | 2154.1  | 533.3             | 8924            | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 29.7               | 41.9   | 0.3          | 23.1    | 7.9               | 103.1           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 10.3               | 38.5   | 0.3          | 11.3    | 5.4               | 66              | 100                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.6                | 11.3   | 0            | 1.9     | 3.2               | 19.2            | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 13.4   | 0            | 3.7     | 0                 | 20.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.7                | 6.4    | 0            | 4.3     | 0                 | 14.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 38                 | 127.2  | 0            | 0.4     | 0                 | 165.7           | 55                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 81.85              | 99.76  | 10.08        | 79.31   | 11.7              | 282.71          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 5.65               | 27.03  | 9.72         | 3.9     | 11.7              | 58              | 123                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.52               | 4.67   | 1.71         | 0.96    | 0                 | 8.87            | 30                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.46              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.36              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 58.18              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 699.51             | 225.83 | 0            | 893.46  | 129.6             | 1948.41         | 97                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 360.12             | 598.78 | 0            | 253.37  | 0                 | 1212.28         | 41                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 94.96              | 212.91 | 0            | 33.31   | 216               | 557.18          | 74                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 231.29             | 403.46 | 0            | 67.63   | 0                 | 702.39          | 134                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 32.45              | 44.2   | 0            | 10.82   | 0                 | 87.48           | 34                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 1.09               | 2.17   | 0            | 0.65    | 0                 | 3.91            | 60                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 233               | 7.76               | 10.98  | 0            | 14.24   | 0                 | 32.98           | 14                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.54               | 0.96   | 0            | 1.02    | 0                 | 3.53            | 35                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 1.73               | 4.59   | 0            | 2.96    | 0                 | 9.28            | 258                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.09               | 0.13   | 0            | 0.05    | 0                 | 0.28            | 82                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.37               | 0.73   | 0            | 0.13    | 0                 | 1.24            | 336                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 2.3                | 3.09   | 0            | 0.8     | 0                 | 6.2             | 148                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 4.65               | 6.59   | 0            | 8.54    | 0                 | 19.79           | 84                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.94               | 0.62   | 0            | 2.48    | 0.36              | 4.87            | 109                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 508.2              | 639.8   | 105          | 633.9   | 153               | 2040            | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2145.2             | 2698.7  | 445.2        | 2662.7  | 643.5             | 8595.5          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 22.2               | 38.9    | 1            | 22.4    | 21.6              | 106.3           | 106                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11.2               | 13.2    | 0.3          | 24.7    | 5.4               | 54.9            | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 2.9                | 3       | 0.1          | 8.6     | 3.6               | 18.3            | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 5       | 0            | 1.4     | 0                 | 9.6             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.3                | 2.9     | 0            | 3.1     | 0                 | 9.5             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.8              | 70      | 0            | 0       | 0                 | 197.8           | 66                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 80.24              | 95.38   | 25.38        | 80.75   | 4.5               | 286.26          | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.11               | 17.61   | 20.73        | 6.3     | 4.5               | 53.27           | 113                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.44               | 8.22    | 1.83         | 0.9     | 0                 | 12.4            | 41                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.32              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.64              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.04              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 963.46             | 202.47  | 1.08         | 1363.01 | 504               | 3034.03         | 151                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 253.65             | 2242.35 | 426.6        | 182.87  | 0                 | 3105.48         | 105                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 52.93              | 209.1   | 6.48         | 9.71    | 0                 | 278.23          | 37                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 113.86             | 557.68  | 21.6         | 13.62   | 0                 | 706.76          | 135                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 23.78              | 136.65  | 35.64        | 6.63    | 0                 | 202.71          | 80                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 1.24               | 3.59    | 0.43         | 0.47    | 0                 | 5.75            | 88                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 233               | 5.55               | 92.6    | 8.1          | 12.41   | 0                 | 118.67          | 50                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.62               | 0.47    | 0            | 1.01    | 0                 | 3.11            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 1.71               | 3.05    | 0.22         | 2.08    | 0                 | 7.08            | 197                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.06               | 0.4     | 0.03         | 0.03    | 0                 | 0.55            | 158                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.23               | 0.58    | 0.1          | 0.02    | 0                 | 0.94            | 255                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.31               | 15.2    | 0.51         | 0.61    | 0                 | 16.63           | 396                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 3.32               | 55.56   | 4.85         | 7.45    | 0                 | 71.2            | 303                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.67               | 0.56    | 0            | 3.78    | 1.4               | 7.58            | 169                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 511.6              | 657.9   | 105          | 547.4   | 127               | 1949.1          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2164.4             | 2769.4  | 445.2        | 2305    | 533.3             | 8217.5          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 22.1               | 33.2    | 1            | 20.6    | 7.9               | 85              | 85                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 7.3                | 18.2    | 0.3          | 16.8    | 5.4               | 48.2            | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 1.7                | 2.8     | 0.1          | 4.9     | 3.2               | 12.9            | 60                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.6                | 8.5     | 0            | 1.4     | 0                 | 11.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 4.7     | 0            | 3.1     | 0                 | 11.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.8                | 67.1    | 0            | 0       | 0                 | 68.9            | 23                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 89.92              | 93.9    | 25.38        | 78.62   | 11.7              | 299.53          | 127                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 13.26              | 18.7    | 20.73        | 2.79    | 11.7              | 67.2            | 143                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.49               | 7.75    | 1.83         | 0.74    | 0                 | 11.83           | 39                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.33              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.35              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 62.32              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 674.89             | 228.09  | 1.08         | 910.06  | 129.6             | 1943.73         | 97                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 251.43             | 1501.34 | 426.6        | 171.78  | 0                 | 2351.17         | 80                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 74.06              | 147.83  | 6.48         | 15.33   | 216               | 459.72          | 62                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 139.07             | 370.85  | 21.6         | 22.26   | 0                 | 553.79          | 106                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 12.67              | 95.39   | 35.64        | 16.35   | 0                 | 160.07          | 62                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 0.56               | 4.53    | 0.43         | 0.45    | 0                 | 5.99            | 92                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 233               | 12.56              | 61.47   | 8.1          | 5.64    | 0                 | 87.78           | 36                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0.46    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.51            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 2.09               | 3.83    | 0.22         | 1.54    | 0                 | 7.7             | 214                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.05               | 0.24    | 0.03         | 0.04    | 0                 | 0.37            | 109                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.26               | 0.37    | 0.1          | 0.02    | 0                 | 0.76            | 209                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.71               | 12.7    | 0.51         | 0.25    | 0                 | 14.18           | 338                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 7.54               | 36.88   | 4.85         | 3.38    | 0                 | 52.67           | 224                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.87               | 0.63    | 0            | 2.52    | 0.36              | 4.85            | 108                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 613.9              | 528.1   | 80.4         | 649     | 77.7              | 1949.3          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2583.9             | 2223.3  | 341.2        | 2727.5  | 330.4             | 8206.5          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28.5               | 38.1    | 1.8          | 29.2    | 12.4              | 110.2           | 110                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19.5               | 14.2    | 0            | 24.4    | 0                 | 58.2            | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 8.2                | 2.7     | 0            | 5.7     | 0                 | 16.7            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 5.6     | 0            | 7.5     | 0                 | 14.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 3.7     | 0            | 5.5     | 0                 | 12.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 122.2   | 0            | 216     | 0                 | 339.1           | 113                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 81.51              | 65.55   | 18.9         | 78.69   | 7.02              | 251.68          | 106                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 4.2                | 13.54   | 18.9         | 3.2     | 7.02              | 46.88           | 100                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.36               | 7.22    | 1.35         | 1.15    | 0                 | 11.09           | 38                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.76              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.36              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.88              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1193.2             | 281.09  | 518.4        | 1106.66 | 54                | 3153.35         | 158                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 187.5              | 1692.34 | 0            | 320.42  | 0                 | 2200.26         | 74                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 34.75              | 85.37   | 0            | 45.11   | 0                 | 165.25          | 22                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 38.2               | 252.41  | 0            | 145.92  | 0                 | 436.53          | 83                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 17.7               | 82.07   | 0            | 17.28   | 0                 | 117.06          | 46                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 0.4                | 2.67    | 0            | 1.92    | 0                 | 5.01            | 76                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 5.01               | 76.59   | 0            | 22.79   | 0                 | 104.4           | 45                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.46    | 0            | 2.03    | 0                 | 3.51            | 35                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 1.52               | 2.02    | 0            | 3.82    | 0                 | 7.37            | 204                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.04               | 0.28    | 0            | 0.08    | 0                 | 0.41            | 118                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.04               | 0.28    | 0            | 0.34    | 0                 | 0.67            | 184                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.26               | 5.56    | 0            | 0.73    | 0                 | 6.55            | 155                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 3                  | 45.95   | 0            | 13.67   | 0                 | 62.64           | 267                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.31               | 0.78    | 1.44         | 3.07    | 0.15              | 7.88            | 175                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 554                | 675.9   | 68.2         | 514.4   | 153               | 1965.6          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2344.4             | 2849.6  | 288.3        | 2168    | 643.5             | 8293.9          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 14.9               | 37.6    | 1.6          | 18.1    | 21.6              | 93.9            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 7.5                | 14      | 1.2          | 13.9    | 5.4               | 42.2            | 64                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 1.7                | 4.2     | 0.2          | 3.8     | 3.6               | 13.6            | 61                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 4.6     | 0            | 1.5     | 0                 | 7.7             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 2.9     | 0            | 3.1     | 0                 | 9.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 15.8    | 0            | 0.2     | 0                 | 16.9            | 5                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 107.22             | 105.25  | 12.78        | 79.95   | 4.5               | 309.71          | 131                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.82              | 27.95   | 6.48         | 5.39    | 4.5               | 60.15           | 127                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.49               | 11.04   | 0.23         | 1.69    | 0                 | 14.47           | 49                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.6               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.72              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.68              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 657.28             | 384.73  | 33.12        | 798.64  | 504               | 2377.78         | 119                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 208.27             | 1629.57 | 0            | 258.18  | 0                 | 2096.03         | 71                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 31.78              | 488.7   | 0            | 36.4    | 0                 | 556.89          | 74                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 31.08              | 610.93  | 0            | 59.28   | 0                 | 701.29          | 134                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 8.97               | 167.24  | 0            | 21.6    | 0                 | 197.82          | 78                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 0.5                | 5.67    | 0            | 0.63    | 0                 | 6.81            | 104                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 12.56              | 63.01   | 0            | 6.57    | 0                 | 82.16           | 35                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0.03    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.06            | 20                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 2.09               | 2.68    | 0            | 1.64    | 0                 | 6.42            | 179                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.04               | 0.71    | 0            | 0.06    | 0                 | 0.82            | 235                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.05               | 0.94    | 0            | 0.09    | 0                 | 1.09            | 295                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.62               | 3.92    | 0            | 0.39    | 0                 | 4.94            | 117                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 7.54               | 37.8    | 0            | 3.94    | 0                 | 49.29           | 210                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 1.82               | 1.06    | 0.09         | 2.21    | 1.4               | 5.94            | 132                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| Zawartość w porcji                    |              |                   |             |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 670.5       | 641.8   | 37.8         | 533.5   | 127               | 2011            | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2817.5      | 2696    | 160.1        | 2253.1  | 533.3             | 8460.1          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 23.8        | 35.3    | 0.1          | 28      | 7.9               | 95.3            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 24.9        | 21.4    | 0            | 11.3    | 5.4               | 63.2            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 8.8         | 3.2     | 0            | 2.9     | 3.2               | 18.2            | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5         | 10.8    | 0            | 1.8     | 0                 | 14.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1         | 5.9     | 0            | 3.3     | 0                 | 12.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9         | 98.9    | 0            | 43.9    | 0                 | 143.7           | 48                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 88.86       | 81.96   | 9.9          | 80.22   | 11.7              | 272.64          | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 10.89       | 13.97   | 9.18         | 3.59    | 11.7              | 49.35           | 105                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.43        | 10.26   | 1.62         | 0.77    | 0                 | 15.09           | 50                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.82              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.62              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -           | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.56              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1408.69     | 316.28  | 0            | 919.44  | 129.6             | 2774.02         | 138                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 276.06      | 2218.88 | 0            | 354.23  | 0                 | 2849.18         | 96                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 54.55       | 161.61  | 0            | 14.35   | 216               | 446.52          | 59                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 29.71       | 535.46  | 0            | 126.9   | 0                 | 692.07          | 132                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 15.68       | 142.15  | 0            | 21.35   | 0                 | 179.19          | 70                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 1.37        | 4.53    | 0            | 0.76    | 0                 | 6.67            | 102                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 6.15        | 79.25   | 0            | 12.41   | 0                 | 97.82           | 42                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01        | 0.64    | 0            | 1.1     | 0                 | 2.76            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 1.49        | 4.2     | 0            | 2.21    | 0                 | 7.91            | 220                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.01        | 0.4     | 0            | 0.07    | 0                 | 0.49            | 140                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.06        | 0.52    | 0            | 0.11    | 0                 | 0.7             | 190                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.28        | 10.67   | 0            | 5.62    | 0                 | 16.59           | 395                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 3.68        | 31.03   | 0            | 7.45    | 0                 | 42.17           | 180                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0           | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.91        | 0.87    | 0            | 2.55    | 0.36              | 6.93            | 154                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 612.8              | 733.6   | 82.5         | 500.3   | 51                | 1980.5          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2587.2             | 3080.2  | 349.3        | 2115.7  | 215.1             | 8347.7          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 39.3               | 47.4    | 2.7          | 29      | 2.1               | 120.7           | 120                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.3               | 25.8    | 1.1          | 8.3     | 1.3               | 50.1            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.5                | 5       | 0.3          | 2       | 0.2               | 13.2            | 60                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 1.5                | 10.6    | 0.4          | 1.5     | 0                 | 14.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.2                | 6.4     | 0            | 3.1     | 0                 | 12.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 152.9   | 41.1         | 0.9     | 0                 | 195.8           | 65                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 84.73              | 83.33   | 15.32        | 77.55   | 7.55              | 268.51          | 113                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 8.18               | 21.48   | 9.75         | 3.98    | 7.29              | 50.69           | 106                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 1.65               | 11.2    | 0.23         | 0.64    | 0                 | 13.74           | 46                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.01              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.63              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.36              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1418.77            | 335.67  | 17.07        | 1090.22 | 756               | 3617.75         | 182                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 175.26             | 1917.09 | 15.3         | 205.33  | 0                 | 2313            | 79                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 36.91              | 120.72  | 5.42         | 56.8    | 0                 | 219.86          | 30                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 32.59              | 329.69  | 23.29        | 128.74  | 0                 | 514.33          | 98                 |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 9.56               | 95.71   | 1.37         | 19.76   | 0                 | 126.41          | 51                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 0.58               | 3.69    | 0.25         | 0.49    | 0                 | 5.02            | 77                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 233               | 10.95              | 44.68   | 25.88        | 4.86    | 0                 | 86.37           | 37                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 1.08    | 0.19         | 1.03    | 0                 | 3.32            | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 1.93               | 4.1     | 0.06         | 1.52    | 0                 | 7.63            | 212                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.04               | 0.31    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.41            | 120                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.07               | 0.35    | 0.05         | 0.22    | 0                 | 0.71            | 193                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 0.43               | 8.5     | 0            | 0.32    | 0                 | 9.27            | 221                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 6.56               | 26.8    | 0            | 2.91    | 0                 | 36.29           | 154                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.94               | 0.93    | 0.04         | 3.02    | 2.1               | 9.04            | 202                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 1995.7             | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8408               | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 99.9               | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 54                 | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 16.1               | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 12.9               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 11.3               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 175                | 58                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 284                | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 54.41              | 115                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.11              | 44                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | 21                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | 22                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | 57                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2688.26            | 134                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 2950              | 2189.77            | 74                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 752               | 376.21             | 50                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 524               | 612.13             | 117                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 255               | 148.79             | 58                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.6               | 5.76               | 88                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 233               | 79.43              | 34                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.07               | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 3.6               | 7.44               | 207                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.35              | 0.46               | 132                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.37              | 0.86               | 233                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2               | 11.32              | 269                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 23.5              | 44.67              | 190                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1980              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.72               | 149                |