

Plan żywieniowy: D07. Dieta bogatobiałkowa 7-27.09.2026 rok (21 dni) ++

"Gorzki Melon" Catering Agnieszka Ratajczak

Siedziba: ul. Zaborowska 12 64-234 Przemęt

Kuchnia: Osiedle Marysin 1 63-820 Piaski

Jadłospis przygotowany przez: dietetyk mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

ZDROWIE, JAKOŚĆ, SMAK, DOŚWIADCZENIE

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

Życzymy Państwu smacznego każdego dnia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-09-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Kremowa zupa pomidorowa, zmiksowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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 (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. #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] 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	34% 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]		zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Złocisty/półędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszemicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa curry z kurczakiem + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka,	1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 30.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szałwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa curry PRYMAT (M) 0% [składniki: sól, kurkuma, cebula, papryka słodka, cynamon, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździk, owoc kolendry, chili, imbir, pieprz czarny] 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. p#O Pulpety z indyka duszone 220.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 100.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]		4. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywny 10% 5. RW Paprykarz jaglany z koperkiem 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, # płatki jaglane M 15% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 0%	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2026-09-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: #Jaja gotowane 92%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Fasolka szparagowa gotowana (BT) 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 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 pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301, barwnik E120, substancja konserwująca E250] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-09-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki PIĄTNICA 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnie 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Brokuły ugotowane 150.00g	1. Brzoskwinia 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-09-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszonek 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszonek warzywna 10% 7. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. Miód pszczeni 25.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Gnocchi szpinakowe 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny mielony 0%	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] 2. Szyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. # Galaretka z rybą (miruna) i jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Miruna (ryba) 33%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-09-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 350.00g	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

84%, Kasza orkiszowa 5 (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. #pasztet (kurczak+pomidor) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19 %, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, koncentrat pomidorowy (36-38 %) 3,1 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw, aromaty]	składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 3. p# Sos pomidorowy z mielonym mięsem kurczaka 260.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]		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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 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.] 7. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	
--	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-09-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 7. RW Jajecznic na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Placek biszkoptowy z brzoskwinia 70.00g składniki: #brzoskwinie w lekkim syropie m 45% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości – kwas cytrynowy.], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 5. p#w Poledwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-09-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:	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]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 7. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	2. p# Zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 4. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%		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).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	
--	--	--	--	--

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-09-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 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%, Bazylia suszona 1%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

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.]				
---	--	--	--	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-09-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-09-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. #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] 8. 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny mielony 0%	1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-09-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. p# Pulpety rybne 130.00g składniki: Miruna (ryba) 70%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p# Pasta z dorsza - paprykarz 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], 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 0%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]				
Dzień: 13 - Sobota, 2026-09-19				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, fileć z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnie 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. RW Galaretką drobiową 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. RW Fileć z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-09-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. K#o Udka kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny mielony 0% 7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# Pasta twarogowa z buraczkami gotowanym 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Burak 35%, p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. p#w Polędwiczanka z warzywami 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, warzywa w zmiennych proporcjach (papryka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier) skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe (pieczarki, sól, ocet cukier) sól, maltodekstryna, substancja zagęszczająca E407, E412, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, regulator kwasowości E331, wzmacniacz smaku E621, aromaty (zawierają mleko, soje), glukoza, białko sojowe, białko wieprzowe, przeciwutleniacze E300, E301,	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

			barwnik E120, substancja konserwująca E250]	
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-09-21				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 50.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus (pszenica) 30% 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-09-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. Arbuz 150.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 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).] 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.]	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 17 - Środa, 2026-09-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem brzoskwinia(s) łowicz 25.00g [składniki: brzoskwinie (35 %), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 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, seler], Fasolka szparagowa mrożona 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-09-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone,

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. # Udka kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryny, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]
---	---	--	--	--

Dzień: 19 - Piątek, 2026-09-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i rozszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Rozszponka warzywna 10% 7. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon 1% 8. 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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnie 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. RW Miruna gotowana 130.00g składniki: Miruna (ryba) 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. # Biskupki okrągłe M 20.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia i sałata 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Sałata 10% 5. k# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba 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 okrzężnice (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, seler, goździki, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, k# ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%	1. p# Serek wiejski lekki DELIKATE 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 20 - Sobota, 2026-09-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Burak gotowany, w plastrach 80.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup tomatini łagodny m 20.00g [składniki: koncentrat pomidorowy, woda, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy (kolendra, tymianek, cząber, oregano, szalwia) substancja konserwująca - benzoesan sodu, aromaty.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 3. p#O Pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry i roszponka 80.00g składniki: Pomidor 90%, Roszponka warzywna 10% 5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny Fruvita kremowy 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]			
--	---	--	--	--

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-09-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry i sałata 80.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 50% 7. RW Jajecznic na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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).] 4. Cukinia i roszponka 80.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 90%, Roszponka warzywna 10% 5. p#w Polędwica sopočka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	784.4	578.1	124.8	520.2	127	2134.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3308.8	2431.5	529.6	2195.4	533.3	8998.7	106
Białko [g]	10%	110	28.4	20.8	16.3	21.4	7.9	95	87
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	17.6	0	12.3	5.4	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	4.1	0	2.7	3.2	16.8	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.8	0	4	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.6	0	4.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.8	0	5.3	0	163.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.41	87.83	15.43	81.23	11.7	323.61	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.55	16.5	14.71	5.3	11.7	70.78	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	7.46	1.62	0.75	0	13.38	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.62
Sód [mg]	10%	2000	1247.65	295.38	54	914.85	129.6	2641.49	132
Potas [mg]	10%	4700	572.1	1282.94	0	220.94	0	2075.99	44
Wapń [mg]	10%	900	269.18	145.12	0	45.85	216	676.17	75
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	323.48	0	95.57	0	720.18	124
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	84.33	0	20.64	0	150.36	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	3.77	0	0.53	0	5.81	90
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	38.56	0	6.46	0	59.17	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.91	0	1.04	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.63	0	2.31	0	7.52	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.27	0	0.05	0	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.46	0	0.15	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	4.64	0	0.33	0	6.47	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	23.13	0	3.87	0	35.5	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.82	0.15	2.54	0.36	6.6	146

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	819.7	672.7	112	459.2	127	2190.9	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3446.8	2827	473.8	1938.2	533.3	9219.3	110
Białko [g]	10%	110	32.1	43.9	1.3	16	7.9	101.3	92
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	23.4	1.3	10.4	5.4	68.9	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	3.4	0	1.7	3.2	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.5	0	3.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	6.1	0	4.2	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	141.4	0	0	0	152.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	110.99	74.46	24.3	75.72	11.7	297.18	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.44	19.28	21.6	3.63	11.7	76.67	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.48	5.85	1.35	1.11	0	11.8	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.49
Sód [mg]	10%	2000	1580.86	749.22	32.4	566.96	129.6	3059.06	152
Potas [mg]	10%	4700	545.43	1264.83	0	260.57	0	2070.84	45
Wapń [mg]	10%	900	296.29	72.05	0	20.82	216	605.17	67
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	516.18	0	28.52	0	832.94	144
Magnez [mg]	10%	304.5	47.05	96.28	0	20.73	0	164.06	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	2.71	0	0.6	0	4.81	75
Witamina A [μg]	25%	565	12.67	56.46	0	7.43	0	76.57	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.3	0	1.01	0	2.41	24
witamina E [mg]	30%	9	2.34	4.49	0	2.42	0	9.26	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.19	0	0.05	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.42	0	0.03	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.15	10.66	0	0.55	0	12.37	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.6	5.92	0	4.45	0	17.99	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	2.08	0.09	1.57	0.36	7.64	170

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.9	609.3	37.8	529.4	153	2098.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3243.4	2564.6	160.1	2232.2	643.5	8843.9	104
Białko [g]	10%	110	33.6	53.1	0.1	21.5	21.6	130.1	119
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	17.2	0	14.1	5.4	55	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.7	0	5.1	3.6	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.2	0	1.4	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.3	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	187.4	0	0	0	314.5	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.57	63.71	9.9	79.37	4.5	277.06	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.01	9.84	9.18	3.2	4.5	41.74	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.52	6.92	1.62	0.77	0	12.84	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.65
Sód [mg]	10%	2000	1204.07	270.38	0	1021.01	504	2999.47	150
Potas [mg]	10%	4700	605.31	1977.82	0	182.87	0	2766.01	59
Wapń [mg]	10%	900	294.85	112.87	0	9.71	0	417.44	47
Fosfor [mg]	10%	580	377.24	257.24	0	13.62	0	648.11	111
Magnez [mg]	10%	304.5	59.25	91.66	0	6.63	0	157.55	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.22	3.16	0	0.47	0	5.86	92
Witamina A [μg]	25%	565	7.36	45.23	0	12.41	0	65.01	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.4	0	1.01	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	2.2	1.61	0	2.08	0	5.9	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.3	0	0.03	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.29	0	0.02	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.16	5.67	0	0.61	0	7.44	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.41	27.13	0	7.45	0	39	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.75	0	2.83	1.4	7.49	167

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.2	730.8	44.6	543.8	127	2175.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3078.2	3077.5	188.6	2290.6	533.3	9168.3	108
Białko [g]	10%	110	33.5	55.8	0.9	20.2	7.9	118.4	108
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	18.9	0.1	16.4	5.4	55.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4	0	4.8	3.2	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.7	0	1.4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.4	0	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	107.9	0	0	0	118.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.21	89.11	10.71	79.16	11.7	308.89	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.35	20.8	6.93	2.97	11.7	58.76	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	9.67	1.71	0.74	0	17.3	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.53
Sód [mg]	10%	2000	1211.29	286.44	2.7	928.06	129.6	2558.1	127
Potas [mg]	10%	4700	668.58	2495.66	180	171.78	0	3516.03	75
Wapń [mg]	10%	900	285.02	344.73	8.1	15.33	216	869.19	97
Fosfor [mg]	10%	580	408.4	821.76	21.6	22.26	0	1274.02	220
Magnez [mg]	10%	304.5	87.15	168.5	7.2	16.35	0	279.21	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.51	0.54	0.45	0	7.12	111
Witamina A [µg]	25%	565	14.14	89.91	2.02	5.64	0	111.72	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.02	0	1.01	0	2.12	21
witamina E [mg]	30%	9	2.98	4.46	0.67	1.54	0	9.66	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.47	0.01	0.04	0	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.82	0.04	0.02	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.51	23.93	0.82	0.25	0	26.52	230
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	53.94	1.21	3.38	0	67.03	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.79	0	2.57	0.36	6.39	142

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	703.9	663.5	153.3	433.4	153	2107.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2975.1	2792.4	650.3	1830	643.5	8891.5	106
Białko [g]	10%	110	26.4	33.3	18.1	21.2	21.6	120.8	110
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	18.3	0.8	9.1	5.4	45.6	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	7.1	0.3	2.1	3.6	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.8	0	2.4	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.8	0	3.3	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	42.5	0	76.1	0	137.6	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.04	95.83	18.49	67.27	4.5	310.16	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.53	21.6	5.87	2.51	4.5	52.03	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	9.26	0.34	1.36	0	13.97	47
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.14
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.13
Sód [mg]	10%	2000	822.26	737.8	62.63	619.96	504	2746.68	137
Potas [mg]	10%	4700	618.87	691.45	0	221.98	0	1532.31	33
Wapń [mg]	10%	900	337.56	81.3	0	34.17	0	453.03	51
Fosfor [mg]	10%	580	399.6	125.63	0	65.56	0	590.8	102
Magnez [mg]	10%	304.5	60.36	41.3	0	13.86	0	115.53	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.61	2	0	1.27	0	4.9	76
Witamina A [μg]	25%	565	6.99	15.37	0	15.28	0	37.65	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.47	0	1.37	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	1.96	1.9	0	2.17	0	6.04	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.14	0	0.05	0	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.16	0	0.16	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	3.02	0	0.55	0	4.68	41
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.19	9.22	0	9.16	0	22.59	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.28	2.04	0.17	1.72	1.4	6.86	152

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	764.1	551.9	105	622.8	77.7	2121.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3219.1	2323.6	445.2	2618	330.4	8936.5	106
Białko [g]	10%	110	32.1	28.5	1	33.4	12.4	107.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	16.4	0.3	22.7	0	59.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	2.8	0.1	6.2	0	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.7	0	4.3	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.7	0	4.7	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	48.3	0	46.9	0	105.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.24	74.18	25.38	71.46	7.02	294.29	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.1	14.4	20.73	6.06	7.02	64.33	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.01	3.46	1.83	0.93	0	12.25	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.32
Sód [mg]	10%	2000	1084.93	232.48	1.08	1078.56	54	2451.06	123
Potas [mg]	10%	4700	532.14	576.21	426.6	502.68	0	2037.64	43
Wapń [mg]	10%	900	265.58	39.04	6.48	20.46	0	331.57	37
Fosfor [mg]	10%	580	252.52	201.65	21.6	218.82	0	694.61	121
Magnez [mg]	10%	304.5	40.71	41.57	35.64	44.4	0	162.32	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.2	1.79	0.43	0.83	0	4.27	67
Witamina A [µg]	25%	565	14.14	7.81	8.1	6.09	0	36.15	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.26	0	1.01	0	2.37	24
witamina E [mg]	30%	9	2.48	2.57	0.22	2.65	0	7.93	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.1	0.03	0.11	0	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.16	0.1	0.14	0	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.21	8.95	0.51	9.79	0	20.47	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	4.68	4.85	3.65	0	21.69	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.64	0	2.99	0.15	6.12	136

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	767	584.4	117.9	561.7	51	2082.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235	2454.8	499.6	2376	215.1	8780.7	104
Białko [g]	10%	110	33.3	34.3	2.7	38.3	2.1	110.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	19.4	1.2	8.5	1.3	49.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.7	0.3	2.2	0.2	13.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.1	0.4	1.6	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.4	0	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	41	1.8	0	405.3	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.61	72.72	24.18	83.63	7.55	306.71	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.58	16.18	15.64	8.72	7.29	62.43	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.56	9.44	0.35	1.58	0	14.94	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.42
Sód [mg]	10%	2000	919.14	210.33	18.71	1144.17	756	3048.36	153
Potas [mg]	10%	4700	682.82	1375.9	15.4	337.09	0	2411.23	51
Wapń [mg]	10%	900	317.98	91.37	5.47	119.8	0	534.64	59
Fosfor [mg]	10%	580	490.68	253.61	23.28	228.25	0	995.82	172
Magnez [mg]	10%	304.5	66.16	77.11	1.36	21.79	0	166.43	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	2.67	0.25	1.55	0	7.92	124
Witamina A [μg]	25%	565	7.96	36.16	0	6	0	50.13	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.04	0	4.51	45
witamina E [mg]	30%	9	2.55	2.76	0.06	1.49	0	6.87	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.26	0	0.03	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.26	0.05	0.45	0	1.62	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.19	6.17	0	0.44	0	7.81	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.78	21.7	0	3.59	0	30.08	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.58	0.05	3.17	2.1	7.62	170

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	862.7	544.7	105	481.9	77.7	2072.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3635.8	2299.1	445.2	2031.9	330.4	8742.7	103
Białko [g]	10%	110	47.8	27.6	1	23.2	12.4	112.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	22.1	10.3	0.3	12.7	0	45.5	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3.9	0.1	3.7	0	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.9	1.5	0	1.7	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	0.9	0	3.2	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	57.8	28	0	32.9	0	118.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	121.16	88.29	25.38	68.86	7.02	310.72	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.8	20.99	20.73	3.02	7.02	71.57	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.11	5.95	1.83	0.74	0	14.64	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	13.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.7
Sód [mg]	10%	2000	897.78	879.75	1.08	874.02	54	2706.63	136
Potas [mg]	10%	4700	1090.08	978.82	426.6	300.3	0	2795.82	59
Wapń [mg]	10%	900	356.84	230.82	6.48	18.81	0	612.96	69
Fosfor [mg]	10%	580	666.56	212.87	21.6	107.22	0	1008.26	174
Magnez [mg]	10%	304.5	123.91	62.11	35.64	27.39	0	249.06	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	4	2.5	0.43	0.67	0	7.61	120
Witamina A [μg]	25%	565	8.8	80.61	8.1	5.64	0	103.16	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.08	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	4.29	1.32	0.22	1.64	0	7.49	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.21	0.03	0.07	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.3	0.1	0.09	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.74	3.98	0.51	4.02	0	19.25	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.28	48.36	4.85	3.38	0	61.89	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	2.44	0	2.42	0.15	6.76	151

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	777.8	727.1	72.4	464.9	153	2195.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.9	3061.9	307.4	1955.8	643.5	9248.6	110
Białko [g]	10%	110	38.9	53.5	1.5	26.6	21.6	142.3	129
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	20.4	0.2	15.7	5.4	60.4	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	4.1	0	2.5	3.6	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.5	0	6.4	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.8	0	5.8	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.2	0	24.3	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.99	85.37	16.02	54.62	4.5	276.52	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.18	18.8	15.02	4.62	4.5	58.13	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	6.09	0	1.08	0	12.21	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.39
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.09
Sód [mg]	10%	2000	1586.05	277.22	1.79	499.47	504	2868.55	143
Potas [mg]	10%	4700	647.85	1704.56	0	368.15	0	2720.56	58
Wapń [mg]	10%	900	288.91	210.33	0	89.5	0	588.76	65
Fosfor [mg]	10%	580	415.53	636.43	0	215.8	0	1267.76	219
Magnez [mg]	10%	304.5	96.22	134.59	0	26.59	0	257.42	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	5.18	0	0.99	0	8.72	136
Witamina A [µg]	25%	565	6.58	32.81	0	14.7	0	54.1	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.42	3.68	0	3.8	0	9.91	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.36	0	0.08	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.6	0	0.3	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.14	23.39	0	5.28	0	29.82	259
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.95	19.69	0	8.82	0	32.46	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.4	0.77	0	1.38	1.4	7.17	159

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	833.7	750.1	80.4	420.8	77.7	2163	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3506.3	3157.9	341.2	1769	330.4	9105	109
Białko [g]	10%	110	32.4	58.2	1.8	17.4	12.4	122.5	112
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	19.8	0	15.4	0	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	4	0	3.6	0	18.5	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8	0	4.5	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.1	0	4.3	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.6	0	108	0	242.4	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.03	90.11	18.9	53.36	7.02	283.43	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.03	20.74	18.9	2.83	7.02	68.53	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.37	11.02	1.35	0.77	0	16.53	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.21
Sód [mg]	10%	2000	1517.05	325.58	518.4	711.71	54	3126.76	157
Potas [mg]	10%	4700	542.1	2031.94	0	222.77	0	2796.81	60
Wapń [mg]	10%	900	281.35	241.84	0	23.81	0	547.02	61
Fosfor [mg]	10%	580	304.16	830.67	0	74.82	0	1209.66	208
Magnez [mg]	10%	304.5	52.45	198.55	0	10.23	0	261.24	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.28	6.24	0	1.13	0	9.66	152
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	42.48	0	12.41	0	62.1	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.52	0	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.2	0	2.87	0	9.01	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.75	0	0.05	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.82	0	0.17	0	1.49	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	25.66	0	0.62	0	28.24	245
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	25.49	0	7.45	0	37.26	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.21	0.9	1.44	1.97	0.15	7.81	174

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	768.3	499.3	63.1	557.6	127	2015.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3242	2102.8	267.5	2348.3	533.3	8494.1	100
Białko [g]	10%	110	26	48	2.4	23	7.9	107.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	12.6	0	17	5.4	52.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	1.9	0	5.6	3.2	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.5	0	2.1	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.4	0	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	118.5	0	7.6	0	136.5	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	128.81	52.11	14.3	78.35	11.7	285.29	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.77	16.1	13.5	4.18	11.7	68.27	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.54	7.5	1.88	0.74	0	13.69	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.45
Sód [mg]	10%	2000	851.65	276.55	54	1109.86	129.6	2421.67	121
Potas [mg]	10%	4700	572.1	1939.95	0	222.63	0	2734.69	58
Wapń [mg]	10%	900	269.18	94.66	0	57.63	216	637.48	71
Fosfor [mg]	10%	580	301.12	611.14	0	124.41	0	1036.67	178
Magnez [mg]	10%	304.5	45.39	128.36	0	20.4	0	194.16	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	3.3	0	0.54	0	5.35	84
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	27.44	1530	5.64	0	1577.22	280
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.27	0	1.05	0	2.41	25
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.62	3.78	1.57	0	10.54	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0	0.05	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.46	0	0.21	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	25.17	0	0.33	0	26.99	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	16.46	26.99	3.38	0	55.33	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.76	0.15	3.08	0.36	6.05	134

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.1	605.8	124.8	534.2	153	2129	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3001.4	2551.7	529.6	2255.3	643.5	8981.7	107
Białko [g]	10%	110	38.6	31.5	16.3	24.2	21.6	132.4	121
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	16.1	0	11.5	5.4	48.8	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.9	0	1.9	3.6	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	0	4	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.8	0	4.5	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	68.1	0	0.9	0	80.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	105.35	86.21	15.43	84.23	4.5	295.73	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.96	17.7	14.71	4.87	4.5	57.75	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	5.44	1.62	1.64	0	11.71	38
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.14
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.92
Sód [mg]	10%	2000	1322.89	742.54	54	678.09	504	3301.52	165
Potas [mg]	10%	4700	557.67	762.96	0	267.19	0	1587.83	34
Wapń [mg]	10%	900	294.13	85.04	0	66.4	0	445.58	49
Fosfor [mg]	10%	580	293.85	186.26	0	130.17	0	610.29	105
Magnez [mg]	10%	304.5	55.18	48.26	0	15.53	0	118.99	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.32	2.32	0	0.83	0	4.48	70
Witamina A [μg]	25%	565	6.73	57.54	0	12.46	0	76.74	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.03	0	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.22	0	2.94	0	7.1	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.18	0	0.06	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.27	0	0.26	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.98	3.19	0	0.67	0	4.85	43
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.04	34.52	0	7.47	0	46.04	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	2.06	0.15	1.88	1.4	8.25	183

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	581.7	105	490.8	127	2040.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3107.1	2446.1	445.2	2065.9	533.3	8597.8	102
Białko [g]	10%	110	36.9	29.8	1	34.9	7.9	110.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	18.4	0.3	15.5	5.4	52.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.3	0.1	2.9	3.2	15.8	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6	0	5.9	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.3	0	5.6	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.1	0	77.3	0	102.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.75	77.64	25.38	53.55	11.7	289.03	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.56	16.13	20.73	3.09	11.7	72.22	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.82	6.91	1.83	1.5	0	17.07	57
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.55
Sód [mg]	10%	2000	1401.58	183.61	1.08	519.65	129.6	2235.54	111
Potas [mg]	10%	4700	599.97	1356.09	426.6	693.73	0	3076.4	66
Wapń [mg]	10%	900	289.27	86.26	6.48	31.76	216	629.78	71
Fosfor [mg]	10%	580	251.15	216.32	21.6	294.76	0	783.84	135
Magnez [mg]	10%	304.5	47.77	74.88	35.64	47.23	0	205.53	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.1	3.78	0.43	1.67	0	7.99	125
Witamina A [μg]	25%	565	7.72	49.36	8.1	19.83	0	85.02	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.62	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	1.88	2.21	0.22	3.56	0	7.89	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.22	0.03	0.15	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.22	0.1	0.23	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.87	4.49	0.51	12.94	0	18.82	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.63	29.61	4.85	11.9	0	51.01	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.89	0.51	0	1.44	0.36	5.58	124

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	779.4	754.4	114.4	399	51	2098.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3283.9	3171.1	484.1	1679.6	215.1	8834.2	106
Białko [g]	10%	110	35.1	56.7	2.6	15.6	2.1	112.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	24.7	1.3	12.6	1.3	61	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	9	0.3	2.7	0.2	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.6	7.5	0.4	3.3	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.2	0.1	4	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	222.3	41	0.3	0	591.8	197
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.39	80.59	23.35	56.16	7.55	283.06	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.51	13.52	14.42	5.03	7.29	54.79	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.37	8.66	0.92	1.1	0	16.06	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.66
Sód [mg]	10%	2000	920.87	348.75	18.14	656.82	756	2700.59	135
Potas [mg]	10%	4700	757.41	1200.2	53.64	251.79	0	2263.05	48
Wapń [mg]	10%	900	334.25	87.91	6.61	54.25	0	483.04	54
Fosfor [mg]	10%	580	590.83	222.28	25.85	70.37	0	909.34	156
Magnez [mg]	10%	304.5	99.13	49.15	2.22	20.84	0	171.36	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.68	2.54	0.33	0.8	0	8.37	131
Witamina A [µg]	25%	565	13.12	17.22	2.18	6.77	0	39.31	6
Witamina D [µg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.02	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	9	3.35	2.09	0.17	2.18	0	7.81	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.16	0.01	0.05	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.2	0.06	0.11	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.36	4.37	0.05	0.35	0	6.15	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	10.33	1.31	4.06	0	23.58	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.96	0.05	1.82	2.1	6.75	149

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	747.5	848.8	128.5	391.6	127	2243.5	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3158.4	3561.8	544.9	1650.4	533.3	9448.9	111
Białko [g]	10%	110	38.7	38.6	16.5	19.3	7.9	121.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	35	0.3	10.7	5.4	64.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	9.6	0	1.8	3.2	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	12.9	0	3.7	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.2	0	4.3	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.5	118.6	0	0.4	0	166.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.02	96.44	15.61	54.87	11.7	298.65	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.33	24.75	15.25	3.67	11.7	71.72	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.57	3.69	1.71	0.96	0	9.94	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.24
Sód [mg]	10%	2000	840.72	193.2	54	690.06	129.6	1907.59	96
Potas [mg]	10%	4700	723.99	452.15	0	253.37	0	1429.52	30
Wapń [mg]	10%	900	333.28	198.73	0	33.31	216	781.32	87
Fosfor [mg]	10%	580	501.33	367.2	0	67.63	0	936.18	161
Magnez [mg]	10%	304.5	69.21	35.23	0	10.82	0	115.28	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.11	1.73	0	0.65	0	4.49	70
Witamina A [μg]	25%	565	9.33	7.07	0	14.24	0	30.65	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.79	0	1.02	0	3.43	34
witamina E [mg]	30%	9	2.21	4.34	0	2.96	0	9.52	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.1	0	0.05	0	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.69	0	0.13	0	1.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.17	2.01	0	0.8	0	5.99	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.6	4.24	0	8.54	0	18.39	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.53	0.15	1.91	0.36	4.76	106

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.5	624.4	49	586.4	153	2102.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2634.9	207.9	2461.2	643.5	8858.3	104
Białko [g]	10%	110	31.3	45.2	0.8	20.9	21.6	119.8	109
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	11.9	0.1	24.5	5.4	56.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3	0	8.5	3.6	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.2	0	1.4	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.5	0	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	84.2	0	0	0	221.9	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	109.95	87.72	11.34	70.97	4.5	284.5	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.42	19.01	10.26	6.21	4.5	55.4	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	7.61	0.4	0.9	0	12.17	40
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.48
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	212.03	1.35	1281.65	504	3106.14	155
Potas [mg]	10%	4700	590.25	2204.83	175.5	182.87	0	3153.46	68
Wapń [mg]	10%	900	298.45	257.44	8.1	9.71	0	573.71	64
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	631.95	12.15	13.62	0	1035.23	178
Magnez [mg]	10%	304.5	56.95	140.28	2.7	6.63	0	206.57	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	3.39	0.27	0.47	0	7.24	112
Witamina A [µg]	25%	565	7.2	88.73	11.25	12.41	0	119.6	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.3	0	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.1	2.98	0.1	2.08	0	7.28	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.4	0.09	0.03	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.66	0.02	0.02	0	1.39	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.97	18.18	0.25	0.61	0	21.02	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	53.24	6.74	7.45	0	71.76	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.58	0	3.56	1.4	7.76	173

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	734.1	618.6	105	563.2	127	2148.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.7	2602.2	445.2	2375	533.3	9057.5	107
Białko [g]	10%	110	32.9	31.6	1	36.8	7.9	110.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	18	0.3	14.8	5.4	51.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.8	0.1	5.7	3.2	16.1	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	8.3	0	1.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.7	0	3.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	64.8	0	0	0	76	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.63	86.61	25.38	71.05	11.7	319.38	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.2	20.93	20.73	6.97	11.7	84.55	186
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.16	8.65	1.83	0.74	0	16.41	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.97
Sód [mg]	10%	2000	815.74	221.61	1.08	1278.7	129.6	2446.73	122
Potas [mg]	10%	4700	711.78	1508.45	426.6	171.78	0	2818.62	60
Wapń [mg]	10%	900	328.22	191.75	6.48	15.33	216	757.79	84
Fosfor [mg]	10%	580	516.4	375.21	21.6	22.26	0	935.48	162
Magnez [mg]	10%	304.5	91.2	93.33	35.64	16.35	0	236.54	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.7	4.58	0.43	0.45	0	8.17	128
Witamina A [μg]	25%	565	14.14	30.64	8.1	5.64	0	58.53	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.98	3.98	0.22	1.54	0	8.74	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.24	0.03	0.04	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.42	0.1	0.02	0	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.59	12.46	0.51	0.25	0	14.83	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.48	18.38	4.85	3.38	0	35.11	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.61	0	3.55	0.36	6.11	135

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	824.9	588.6	80.4	523.7	77.7	2095.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3476.1	2476.6	341.2	2201.3	330.4	8825.8	104
Białko [g]	10%	110	37.5	49.6	1.8	20.4	12.4	121.9	111
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	16.3	0	19.2	0	58	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.1	3.7	0	4.3	0	18.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.4	0	7.5	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.1	0	5.5	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	172.1	0	216	0	398.4	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.67	65.57	18.9	67.79	7.02	278.97	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.89	11.14	18.9	2.89	7.02	54.84	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	9.5	1.35	1.15	0	15.43	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	16.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.31
Sód [mg]	10%	2000	1334.41	292.67	518.4	665.3	54	2864.78	144
Potas [mg]	10%	4700	551.37	2020.93	0	320.42	0	2892.73	62
Wapń [mg]	10%	900	273.07	99.09	0	45.11	0	417.29	46
Fosfor [mg]	10%	580	308.25	285.18	0	145.92	0	739.36	127
Magnez [mg]	10%	304.5	54.46	93.53	0	17.28	0	165.28	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.43	3.11	0	1.92	0	6.47	101
Witamina A [µg]	25%	565	6.58	81.62	0	22.79	0	111	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	2.03	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	2	2.07	0	3.82	0	7.91	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.33	0	0.08	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.3	0	0.34	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	5.99	0	0.73	0	7.84	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.95	48.97	0	13.67	0	66.6	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	0.81	1.44	1.84	0.15	7.16	159

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	695.1	652.8	155.1	395.7	153	2051.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2939.5	2752.2	657.8	1664.2	643.5	8657.3	104
Białko [g]	10%	110	23.3	36.3	17.8	14.3	21.6	113.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	13.6	1.2	13.2	5.4	44.3	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	4	0.2	3.6	3.6	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.5	0	1.5	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	14.6	0	0.2	0	26.1	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.92	101.45	18.31	55.52	4.5	307.71	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.56	26.3	12.01	5.17	4.5	74.56	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.13	10.55	0.23	1.69	0	15.61	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	30.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	2000	804.8	369.3	87.12	595.24	504	2360.47	117
Potas [mg]	10%	4700	578.43	1513.13	0	258.18	0	2349.75	49
Wapń [mg]	10%	900	290.97	454.31	0	36.4	0	781.7	86
Fosfor [mg]	10%	580	286.72	575.36	0	59.28	0	921.37	158
Magnez [mg]	10%	304.5	46.38	159.71	0	21.6	0	227.71	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.41	5.5	0	0.63	0	7.55	118
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	55.89	0	6.57	0	76.76	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.02	0	1.01	0	2.14	21
witamina E [mg]	30%	9	2.5	2.56	0	1.64	0	6.71	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.69	0	0.06	0	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.88	0	0.09	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	3.7	0	0.39	0	5.45	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	33.53	0	3.94	0	46.06	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.23	1.02	0.24	1.65	1.4	5.9	132

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	851.8	710.3	37.8	540.5	127	2267.7	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3582.9	2986	160.1	2276.2	533.3	9538.7	114
Białko [g]	10%	110	32.9	44.2	0.1	20.6	7.9	105.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	23.6	0	16.4	5.4	73.8	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.4	0	4.8	3.2	22.4	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	12.3	0	1.4	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.6	0	3.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	136.4	0	0	0	147.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.57	83.71	9.9	77.77	11.7	301.65	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.19	14	9.18	2.91	11.7	60	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.23	7.13	1.62	0.77	0	13.77	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.97
Sód [mg]	10%	2000	1552.33	390.76	0	931.01	129.6	3003.71	151
Potas [mg]	10%	4700	612.66	1973.8	0	182.87	0	2769.34	59
Wapń [mg]	10%	900	300.07	126.15	0	9.71	216	651.95	72
Fosfor [mg]	10%	580	293.36	599.1	0	13.62	0	906.09	156
Magnez [mg]	10%	304.5	48.85	136.69	0	6.63	0	192.17	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.22	4.28	0	0.47	0	7.98	124
Witamina A [μg]	25%	565	7.8	83.34	0	12.41	0	103.56	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.68	0	1.01	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	1.88	4.28	0	2.08	0	8.25	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.35	0	0.03	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.55	0	0.02	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	11.5	0	0.61	0	14.07	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.68	24.59	0	7.45	0	36.72	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.31	1.08	0	2.58	0.36	7.5	167

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	753.5	782.4	82.5	363.7	51	2033.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.5	3283	349.3	1536.8	215.1	8559.9	102
Białko [g]	10%	110	35.5	52.2	2.7	22.1	2.1	114.8	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	29.8	1.1	7.1	1.3	58.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.2	0.3	1.7	0.2	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	14.2	0.4	1.5	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.9	0	3.1	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	124	41.1	0.9	0	494	164
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.94	81.47	15.32	53	7.55	270.31	119
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.14	20.51	9.75	3.66	7.29	56.37	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.21	10.39	0.23	0.64	0	17.49	59
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.63
Sód [mg]	10%	2000	920.51	291.95	17.07	714.02	756	2699.56	136
Potas [mg]	10%	4700	620.97	2088.01	15.3	205.33	0	2929.62	61
Wapń [mg]	10%	900	314.81	114.24	5.42	56.8	0	491.29	55
Fosfor [mg]	10%	580	434.95	637.65	23.29	128.74	0	1224.65	211
Magnez [mg]	10%	304.5	52.69	136.37	1.37	19.76	0	210.2	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.27	3.72	0.25	0.49	0	7.75	121
Witamina A [μg]	25%	565	13.12	39.96	25.88	4.86	0	83.83	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.03	0	4.49	45
witamina E [mg]	30%	9	2.85	6.06	0.06	1.52	0	10.5	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.4	0	0.05	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.85	0.51	0.05	0.22	0	1.65	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	24.7	0	0.32	0	26.11	227
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	23.97	0	2.91	0	34.77	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.81	0.04	1.98	2.1	6.74	150

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2122.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8942.4	106
Białko [g]	10%	110	115.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	56.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	207.5	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	295.37	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	63.59	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.25	48
% energii z białka	10%	15	-	24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2726.4	136
Potas [mg]	10%	4700	2510.87	53
Wapń [mg]	10%	900	585.09	65
Fosfor [mg]	10%	580	918.13	158
Magnez [mg]	10%	304.5	190.81	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.79	106
Witamina A [µg]	25%	565	143.71	25
Witamina D [µg]	10%	10	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	8.18	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.01	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.52	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.81	151